

## ENTRAÎNEMENT POUR UN 5 km - Enfant



### Programme d'entraînement 2008

Ce programme s'adresse à ceux et celles qui souhaitent débiter la pratique de la course à pied et relever le défi de compléter le **Course des Jeunes McDonald's**, qui aura lieu dans le cadre du Marathon des Deux Rives SSQ, le **24 août 2008** prochain.

Il s'agit d'un programme d'entraînement progressif sur 7 semaines qui vous permettra de courir 5 kilomètres en moins de 28 minutes.

No. sem.	date	dim	lun	mar	mer	jeu	ven	sam
7	6 juillet, 2008	2 x (1'C +1'M) 2 min. continu 2 x (1'M+1'C)	4 x (1'C +1'M)	R	2 x (1'C +1'M) 3 min. continu 2 x (1'M +1'C)	5 x (1'C +1'M)	R	R
6	13 juillet, 2008	3 x (1'C +1'M) 4 min. continu 3 x (1'M +1'C)	3 x (2'C +1'M)	R	3 x (1'C +1'M) 5 min. continu 3 x (1'M +1'C)	4 x (2'C +1'M)	R	R
5	20 juillet, 2008	2 x (2'C +1'M) 6 min. continu 2 x (2'M +1'C)	5 x (2'C +1'M)	R	2 x (2'C +1'M) 7 min. continu 2 x (2'M +1'C)	6 x (2'C +1'M)	R	R
4	27 juillet, 2008	3 x (2'C +1'M) 8 min. continu 3 x (2'M +1'C)	3 x (3'C +1'M)	R	3 x (2'C +1'M) 9 min. continu 3 x (2'M +1'C)	4 x (3'C +1'M)	R	R
3	3 août, 2008	2 x (3'C +1'M) 10 min. continu 2 x (3'M +1'C)	5 x (3'C +1'M)	R	2 x (3'C +1'M) 12 min. continu 2 x (3'M +1'C)	6 x (3'C +1'M)	R	R
2	10 août, 2008	3 x (3'C +1'M) 14 min. continu 3 x (3'M +1'C)	4 x (4'C +1'M)	R	3 x (3'C +1'M) 15 min. continu 3 x (3'M +1'C)	5 x (4'C +1'M)	R	R
1	17 août, 2008	20 min. continu	6 x (4'C +1'M)	R	20 min. continu	6 x (4'C +1'M)	R	R
	24 août, 2008	<b>Course des Jeunes McDonald's du Marathon des Deux Rives SSQ</b>						

## COMMENT S'ENTRAÎNER

### Objectifs

- S'amuser tout en s'entraînant.
- S'adapter progressivement à courir longtemps.
- Mieux connaître ses capacités et repousser ses limites.
- S'avoir à quoi s'attendre pendant une course.

### Comment le faire ?

DIMANCHE ET JEUDI	LUNDI	MERCREDI
Entraînement continu (jogging lent) avec pauses marchées de une (1) minute à tous les quatre (4) minutes de jogging, si nécessaire.	Un entraînement fractionné est recommandé.  Exemple: 5 x (3'C + 1'M) = 3 minutes de <b>C</b> ourse continue suivies de 1 minute de <b>M</b> arche, le tout répété 5 fois.	Tous les mercredis, nous proposons un entraînement continu à la course lente, sans pause marchée.  Chaque séance doit être précédée et suivie d'une séquence d'entraînement fractionné, telle que : 3 x (1'C + 1'M) = 1 minute de <b>C</b> ourse continue suivies de 1 minute de <b>M</b> arche, le tout répété 3 fois.

### Conseils

- Profiter de la moindre occasion pour courir.
- Prévoir ses entraînements loin des repas.
- Éviter les périodes d'ensoleillement (très chaud).
- Boire avant, pendant et après les entraînements.
- Terminer chaque entraînement sans fatigue excessive (autrement raccourcir la période ou diminuer la vitesse).
- Varier ses parcours.
- Courir en groupe avec des amis ou des parents (l'entraînement sera plus agréable).
- Investir dans une bonne paire de chaussures.

Pour toute information concernant ce programme ou pour participer à des Cliniques d'entraînement, communiquez avec le **Coin des Coureurs**.

### 1049 avenue Cartier

Québec, Québec  
G1R 2S3

Téléphone : (418) 522-2345  
Télécopieur : (418) 522-0660

### Heures d'ouverture :

Lundi au vendredi 9 h 30 à 21 h  
Samedi 9 h 30 à 18 h  
Dimanche 8 h 30 à 17 h

**Courriel** : [villedequébec@runningroom.com](mailto:villedequébec@runningroom.com)

**Club de course et de marche**: mercredi à 18 h et dimanche à 8 h 30