

**PROGRAMME 6.5KM MARCHE/COURSE**
**PROGRAMME DE NEUF SEMAINES**

\*Tous les numéros sont en minutes

**\*\*Le Lundi est une journée de marche. Mercredi est une journée de marche/cours. Vendredi est une journée de cours.**

| Semaine         | Dimanche | Lundi              | Mardi | Mercredi                       | Jeudi | Vendredi                                   | Samedi |
|-----------------|----------|--------------------|-------|--------------------------------|-------|--------------------------------------------|--------|
| 1               | REPOS    | 3x: MR 8 – ML 2    | REPOS | 3x: C2.5- M5                   | REPOS | J20                                        | REPOS  |
| 2               | REPOS    | 3x: MR 10 – ML 2   | REPOS | 4x: C3- M4                     | REPOS | J24                                        | REPOS  |
| 3               | REPOS    | 3x: MR 12 – ML 2   | REPOS | 5x: C4- M2                     | REPOS | J5<br>5x: S30s- J1m30s<br>Terminer avec J5 | REPOS  |
| 4               | REPOS    | 3x: MR14 – ML 2    | REPOS | 5x: C5- M2<br>Terminer avec C5 | REPOS | J30                                        | REPOS  |
| 5               | REPOS    | 5x: MR 9 – ML 2    | REPOS | 5x: C7- M1                     | REPOS | J5<br>8x: S1-J2<br>Terminer avec J5        | REPOS  |
| 6               | REPOS    | 4x: MR13 – ML2m30s | REPOS | 5x: C9- M1                     | REPOS | J36                                        | REPOS  |
| 7               | REPOS    | 5x: MR11 – ML 3    | REPOS | 5x: C10- M1                    | REPOS | 4x: J2- C5<br>Terminer avec M3             | REPOS  |
| 8               | REPOS    | 4x: MR16 – ML 3    | REPOS | 5x: C12- M1                    | REPOS | 4x: J1-C9                                  | REPOS  |
| 9<br>(tapering) | REPOS    | 4x: MR13 – ML 2    | REPOS | 3x: C7- M1                     | REPOS | JOURNÉE DE SHUFFLE                         | REPOS  |

À la fin de chaque journée de course (vendredi), terminer avec 5 minutes de marche.

MR: Marcher Rapidement (Plus rapidement que normal)

ML: Marcher Lentement (Plus lentement que normal)

S: Sprint

M: Marcher

C: Courir (6.5 min/km)

J: Jogger à un rythme confortable

.....

\* Remarque : Si les durées de course sont trop exigeantes au départ, commencez par courir lentement, puis accélérez progressivement pour réduire l'inconfort. Il est tout à fait normal que la course soit exigeante. À mesure que vous progresserez, vous aurez de plus en plus de facilité à courir. N'hésitez pas à remplacer la course (c) par une marche rapide (MR) si les durées de course sont trop exigeantes au début du programme.

### Comment lire le programme: exemple semaine 2

|          |              |                             |              |                   |              |            |              |
|----------|--------------|-----------------------------|--------------|-------------------|--------------|------------|--------------|
| <b>2</b> | <b>REPOS</b> | <b>3x: MR 10<br/>– ML 2</b> | <b>REPOS</b> | <b>4x: C3- M4</b> | <b>REPOS</b> | <b>J24</b> | <b>REPOS</b> |
|----------|--------------|-----------------------------|--------------|-------------------|--------------|------------|--------------|

Le 3x signifie que l'intervalle se répète trois fois. MR10 veut dire qu'il faut marcher rapidement 10 minutes. Le ML2 veut dire qu'il faut marcher lentement 2 minutes. Ensuite, le 4x signifie qu'il faut répéter l'intervalle quatre fois. Le C3 signifie qu'il faut courir 3 minutes. Le M4 signifie qu'il faut marcher 4 minutes.

### Comment lire le programme: exemple semaine 3

|          |              |                             |              |                   |              |                                                             |              |
|----------|--------------|-----------------------------|--------------|-------------------|--------------|-------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>3</b> | <b>REPOS</b> | <b>3x: MR 12<br/>– ML 2</b> | <b>REPOS</b> | <b>5x: C4- M2</b> | <b>REPOS</b> | <b>J5<br/>5x: S30s-<br/>J1m30s<br/>Terminer<br/>avec J5</b> | <b>REPOS</b> |
|----------|--------------|-----------------------------|--------------|-------------------|--------------|-------------------------------------------------------------|--------------|

Le 3x signifie que l'intervalle se répète trois fois. MR12 veut dire qu'il faut marcher rapidement 12 minutes. Le ML2 veut dire qu'il faut marcher lentement 2 minutes. Ensuite, le 5x signifie qu'il faut répéter l'intervalle quatre fois. Le C4 signifie qu'il faut courir 4 minutes. Le M2 signifie qu'il faut marcher 2 minutes. Finalement, J5 signifie qu'il faut jogger 5 minutes. Le 5x signifie qu'il faut répéter l'intervalle 5 fois. S30s signifie qu'il faut sprinter 30 secondes. J1m30s signifie qu'il faut jogger 1minute 30 secondes. Ensuite, il faut terminer avec 5 minutes de jog.

Différez l'activité :

- si vous ne vous sentez pas bien temporairement, en raison d'un rhume ou d'une fièvre par exemple. Attendez d'être plus en forme;
- si vous êtes enceinte, discutez avec votre prestataire de soins de santé, votre médecin, un spécialiste de l'activité physique qualifié ou remplissez le formulaire X-AAP pour femmes enceintes avant de reprendre l'activité physique;
- si votre état de santé change, consultez votre médecin ou un entraîneur personnel certifié SCPE avant de poursuivre toute activité physique.