

- Ø douleur pendant ou après les séances, repos au besoin
- Minimum 5 minutes d'échauffement (progressif et léger)
- Varier les surfaces d'entraînement (gazon, asphalte, terre battue)

semaines	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1		Club de course PMP	repos	5 min – R1 2 x (5 min effort / 2 min récup.) R2	repos	2 x (4 min effort / 1 min récup) R1	En continue 10 min – R2
2	**optionnel** 6 x (1 min effort/1 min récup.) R2			5 min – R1 3 x (5 min effort/2 min récup.) R2		2 x (5 min effort / 1 min récup) R1	En continue 12 min – R2
3	**optionnel** 9 x (1 min effort/1 min récup.) R2			5 min – R1 4 x (5 min effort/2 min récup.) R2		2 x (6 min effort / 1 min récup) R1	En continue 15 min – R2
4	**optionnel** 12 x (1 min effort/1 min récup.) R2			5 min – R1 5 x (5 min effort/2 min récup.) R2		2 x (7 min effort / 1 min récup) R1	En continue 18 min – R2
5	**optionnel** 15 x (1 min effort/1 min récup.) R2			5 min – R1 4 x (6 min effort/2 min récup.) R2		2 x (8 min effort/1 min récup) R1	En continue 20 min – R2

Exercices musculaires simples à faire pour activation / échauffement

1 – Fessiers	Un pied sur une marche, contracter la fesse de la jambe au sol pour aligner le bassin avec le reste du corps rapidement	30 x / côté
2 – Squat	Talons au sol, envoyer les fesses vers le bas et l'arrière avec le tronc redressé	2 x 10
3 – Fentes statiques	Talon de la jambe avant au sol, pousser avec la jambe avant pour faire un mouvement vertical du haut vers le bas	2 x 8 / côté

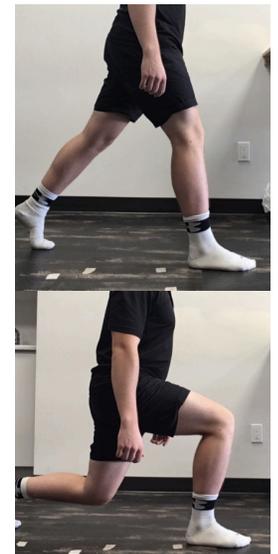
1.



2.



3.



- Ø douleur pendant ou après les séances, repos au besoin
- Minimum 5 minutes d'échauffement (progressif et léger)
- Varier les surfaces d'entraînement (gazon, asphalte, terre battue)

semaine	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
6	**optionnel** 6 x (2 min effort / 1 min récup.) + 15 x (30 s effort / 30 s récup.) R1/R2	Club de course PMP	repos	10 x (1 min effort / 1 min récup.) R3 10 x (1 min effort / 1 min récup.) R2	repos	2 x (10 min effort / 1 min récup.) R3	25 min en continue R2
7	**optionnel** 7 x (2 min effort / 1 min récup.) + 15 x (30 s effort / 30 s récup.) R1/R2			11 x (1 min effort / 1 min récup.) R3 11 x (1 min effort / 1 min récup.) R2		2 x (12 min effort / 1 min récup.) R3	30 min en continue R2
8	**optionnel** 8 x (2 min effort / 1 min récup.) + 15 x (30 s effort / 30 sec récup.) R1/R2			12 x (1 min effort / 1 min récup.) R3 12 x (1 min effort / 1 min récup.) R2		2 x (13 min effort / 1 min récup.) R3	6 km en continue R1
9	**optionnel** 10 x (2 min effort / 1 min récup.) + 10 x (30 s effort / 30 s récup.) R1/R3			13 x (1 min effort / 1 min récup.) R3 13 x (1 min effort / 1 min récup.) R2		2 x (14 min effort / 1 min récup.) R3	6,5 km en continue R2
10	**optionnel** 12 x (2 min effort / 1 min récup.) + 10 x (30 s effort / 30 s récup.) R1/R3			14 x (1 min effort / 1 min récup.) R3 14 x (1 min effort / 1 min récup.) R2		2 x (15 min effort / 1 min récup.) R3	7 km en continue R2
11	**optionnel** 10 min – R1 20 x (30 s effort / 30 s récup.) R1/R3			15 x (1 min effort / 1 min récup.) R3 15 x (1 min effort / 1 min récup.) R2		2 x (16 min effort / 1 min récup.) R3	7,5 km en continue R2
12	**optionnel** 10 min – R1 24 x (30 s effort / 30 s récup.) R1/R3			30 min – R2 5 x (5 min effort / 1 min récup.) R2		2 x (17 min effort / 1 min récup.) R2	8 km en continue R2

- Ø douleur pendant ou après les séances, repos au besoin
- Minimum 5 minutes d'échauffement (progressif et léger)
- Varier les surfaces d'entraînement (gazon, asphalte, terre battue)

semaines	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
13	**optionnel** 4 x (1 km / 1 min récup) R4	Club de course PMP	Repos	2 x 15 min – R3 + 6 x (30 sec effort / 1 min récup.) R4	Repos	2 x (15 min effort / 3 min récup.) R2	9 km en continue R2
14	**optionnel** 6 x (1 km / 1 min récup.) R4			2 x 20 min – R3 + 8 x (30 sec effort / 1 min récup.) R4		2 x (10 min effort / 2 min récup.) R2	10 km en continue R2
15	Repos			25 min – R2		2 x (5 min effort / 1 min récup.) R2	5 km en continue R2

REJOIGNEZ NOTRE CLUB DE COURSE!

RETROUVEZ VOTRE FORME OPTIMALE!

physiopmp.com

Prenez rendez-vous maintenant.

581 888-2488



PHYSIOTHÉRAPIE
MOUVEMENT
PERFORMANCE

- physiothérapie
- massothérapie
- acupuncture
- nutrition
- conférences et ateliers
- clinique de course à pied

Intensité de la vitesse

R1	Vitesse très facile
R2	Vitesse facile
R3	Vitesse moyenne
R4	Vitesse difficile
R5	Vitesse très difficile