

- 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 - **optionnel**	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1		Club de course <b>PMP</b>	Repos	5 min – <b>R1</b> 3 x (5 min effort / 1 min récup.) <b>R2</b>	Repos	3 km en continue <b>R2</b>	En continue 30 min – <b>R1</b>
2	3 x (4 min effort/1 min récup.) <b>R2</b>			8 min – <b>R1</b> 4 x (5 min effort/ 1 min récup.) <b>R2</b>		3,5 km en continue <b>R2</b>	En continue 35 min – <b>R1</b>
3	4 x (4 min effort/1 min récup.) <b>R2</b>			10 min – <b>R1</b> 5 x (5 min effort/1 min récup.) <b>R2</b>		4 km en continue <b>R2</b>	En continue 40 min – <b>R1</b>
4	5 x (4 min effort/1 min récup.) <b>R2</b>			12 min – <b>R1</b> 6 x (5 min effort/ 1 min récup.) <b>R2</b>		4,5 km en continue <b>R2</b>	En continue 45 min – <b>R1</b>
5	6 x (4 min effort/1 min récup.) <b>R2</b>			15 min – <b>R1</b> 8 x (4 min effort/ 1 min récup.) <b>R2</b>		5 km en continue <b>R2</b>	En continue 50 min – <b>R1</b>

### 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 - **optionnel**	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
6	10 x (30 s / 30 s récup) <b>R3</b> 8 x (30 s / 30 s récup) <b>R3</b> 6 x (30 s / 30 s récup.) <b>R3</b> 2 min repos entre chaque	Club de course <b>PMP</b>	Repos	10 min – <b>R1</b> + 10 x (2 min effort / 1 min récup.) <b>R3</b> + 10 min – <b>R1</b>	Repos	6 km en continue <b>R2</b>	60 min en continue <b>R1</b>
7	12 x (30 s / 30 s récup) <b>R3</b> 10 x (30 s / 30 s récup) <b>R3</b> 8 x (30 s / 30 s récup.) <b>R3</b> 2 min repos entre chaque			10 min – <b>R1</b> + 12 x (2 min effort / 1 min récup.) <b>R3</b> + 10 min – <b>R1</b>		7 km en continue <b>R2</b>	70 min en continue <b>R1</b>
8	14 x (30 s / 30 s récup) <b>R3</b> 12 x (30 s / 30 s récup) <b>R3</b> 10x (30 s / 30 s récup.) <b>R3</b> 2 min repos entre chaque			10 min – <b>R1</b> + 15 x (2 min effort / 1 min récup.) <b>R3</b> + 10 min – <b>R1</b>		8 km en continue <b>R2</b>	80 min en continue <b>R1</b>
9	15 x (30 s / 30 s récup) <b>R4</b> 12 x (30 s / 30 s récup) <b>R4</b> 10x (30 s / 30 s récup.) <b>R3</b> 2 min repos entre chaque			10 min – <b>R1</b> + 10 x (1 min effort / 1 min récup.) <b>R4</b> 15 min – <b>R1</b>		9 km en continue <b>R2</b>	90 min en continue <b>R1</b>
10	15 x (30 s / 30 s récup) <b>R4</b> 15 x (30 s / 30 s récup) <b>R4</b> 12x (30 s / 30 s récup.) <b>R3</b> 2 min repos entre chaque			10 min – <b>R1</b> + 12 x (1 min effort / 1 min récup.) <b>R4</b> + 15 min – <b>R1</b>		10 km en continue <b>R2</b>	100 min en continue <b>R1</b>
11	20 x (1 min effort / 1 min récup.) + 10 x (30 s effort / 1 min récup.) <b>R2/R4</b>			10 min – <b>R1</b> + 15 x (1 min effort / 1 min récup.) <b>R4</b> + 15 min – <b>R1</b>		11 km en continue <b>R2</b>	110 min en continue <b>R1</b>
12	20 x (1 min effort / 1 min récup.) + 15 x (30 s effort / 1 min récup.) <b>R2/R4</b>			15 min – <b>R1</b> + 10 x (1 min effort / 2 min récup.) <b>R5</b> + 20 min – <b>R1</b>		12 km en continue <b>R2</b>	120 min en continue <b>R1</b>

- 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 - **optionnel**	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
13	20 x (2 min effort / 1 min récup) <b>R2</b>	Club de course <b>PMP</b>	Repos	10 min – <b>R1</b> + 15 x (30 sec effort / 1 min récup.) <b>R5</b> + 15 min – <b>R1</b>	Repos	2 x 6 km <b>R3</b>	18 km en continue <b>R2</b>
14	20 x (2 min effort / 1 min récup.) <b>R2</b>			10 min – <b>R2</b> + 15 x (30 sec effort / 1 min récup.) <b>R5</b> + 15 min – <b>R1</b>		2 x 5 km <b>R3</b>	15 km en continue <b>R2</b>
15	25 x (1 min effort / 1 min récup.) <b>R2</b>			40 min – <b>R3</b>		2 x 15 min effort <b>R2</b>	<b>21 km</b>
16	repos	repos	30 min activité sportive intensité légère à modérée au choix (vélo, natation, patin, badminton, etc.)	repos	30 min activité sportive intensité légère à modérée au choix (vélo, natation, patin, badminton, etc.)	30 min activité sportive intensité légère à modérée au choix (vélo, natation, patin, badminton, etc.)	6 x 1 km <b>R2</b> / 2 min repos

**REJOIGNEZ NOTRE CLUB DE COURSE!**

**physiopmp.com**

Prenez rendez-vous maintenant.

**581 888-2488**

**RETROUVEZ VOTRE FORME OPTIMALE!**



PHYSIOTHÉRAPIE  
MOUVEMENT  
PERFORMANCE

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

Intensité de la vitesse

<b>R1</b>	<b>Vitesse très facile</b>
<b>R2</b>	<b>Vitesse facile</b>
<b>R3</b>	<b>Vitesse moyenne</b>
<b>R4</b>	<b>Vitesse difficile</b>
<b>R5</b>	<b>Vitesse très difficile</b>