

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

semaines	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1		Club de course PMP	repos	5 x (1 min effort / 1 min récup.) R1	repos	6 x (1 min effort / 1 min récup) R1	En continue 4 min – R1
2	**optionnel** 6 x (1 min effort/1 min récup.) R1			8 x (1 min effort/1 min récup.) R1		9 x (1 min effort / 1 min récup) R1	En continue 6 min – R1
3	**optionnel** 9 x (1 min effort/1 min récup.) R1			11 x (1 min effort/1 min récup.) R1		12 x (1 min effort / 1 min récup) R1	En continue 8 min – R1
4	**optionnel** 12 x (1 min effort/1 min récup.) R1			14 x (1 min effort/1 min récup.) R1		15 x (1 min effort / 1 min récup) R1	En continue 10 min – R1
5	**optionnel** 15 x (1 min effort/1 min récup.) R1			10 x (1 min effort/1 min récup.) R2		5 x (2 min effort/1 min récup) R1	En continue 12 min – R1

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

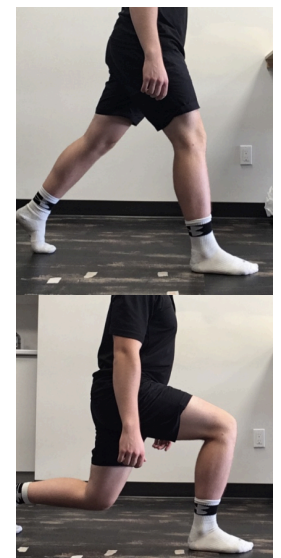
1.



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** 3 x (2 min effort / 1 min récup.) + 10 x (15 s effort / 30 s récup.) R1/R3	Club de course PMP	Repos	5 min – R1 + 6 x (1 min effort / 1 min récup.) R2	Repos	4 x (3 min effort / 1 min récup.) R1	14 min en continue R1
7	**optionnel** 3 x (2 min effort / 1 min récup.) + 12 x (15 s effort / 30 s récup.) R1/R3			6 min – R1 + 7 x (1 min effort / 1 min récup.) R2		3 x (5 min effort / 1 min récup.) – R1	16 min en continue R1
8	**optionnel** 4 x (2 min effort / 1 min récup.) + 14 x (15 s effort / 30 s récup.) R1/R3			7 min – R1 + 8 x (1 min effort / 1 min récup.) R2		2 x (6 min effort / 1 min récup.) – R1	20 min en continue R1
9	**optionnel** 4 x (2 min effort / 1 min récup.) + 16 x (15 s effort / 30 s récup.) R1/R3			8 min – R1 + 9 x (1 min effort / 1 min récup.) R3		2 x (8 min effort / 1 min récup.) – R2	2,5 km en continue R2
10	**optionnel** 5 x (2 min effort / 1 min récup.) + 18 x (15 s effort / 30 s récup.) R1/R3			9 min – R1 + 10 x (1 min effort / 1 min récup.) R3		2 x (10 min effort / 1 min récup.) – R2	3 km en continue R2
11	**optionnel** 5 x (2 min effort / 1 min récup.) + 20 x (15 s effort / 30 s récup.) R1/R3			10 min – R1 + 12 x (1 min effort / 1 min récup.) R3		4 x (5 min effort / 1 min récup.) – R2	3,5 km en continue R2
12	**optionnel** 6 x (2 min effort / 1 min récup.) + 10 x (30 s effort / 30 sec récup.) R1/R3			12 min – R1 + 12 x (1 min effort / 1 min récup.) R4		3 x (6 min effort / 1 min récup.) – R2	4,5 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 (5 min effort / 1 min récup) R2	Club de course PMP	Repos	15 min – R1 + 6 x (30 sec effort / 1 min récup.) R4	Repos	2 x (8 min effort / 1 min récup.) R2	4 km en continue R2
14	**optionnel** 4 x (1 km / 1 min récup.) R2			10 min – R2 + 8 x (30 sec effort / 1 min récup.) R4		3 x (1 km effort / 1 min récup.) R2	5 km en continue R1
15	Repos			15 min – R3		2 x (5 min effort / 1 min récup.) R1	5 km en continue R1

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