

- 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 <b>PMP</b>	repos	5 x (1 min effort / 1 min récup.) <b>R1</b>	repos	6 x (1 min effort / 1 min récup) <b>R1</b>	En continue 4 min – <b>R1</b>
2	<b>**optionnel**</b> 6 x (1 min effort/1 min récup.) <b>R1</b>			8 x (1 min effort/1 min récup.) <b>R1</b>		9 x (1 min effort / 1 min récup) <b>R1</b>	En continue 6 min – <b>R1</b>
3	<b>**optionnel**</b> 9 x (1 min effort/1 min récup.) <b>R1</b>			11 x (1 min effort/1 min récup.) <b>R1</b>		12 x (1 min effort / 1 min récup) <b>R1</b>	En continue 8 min – <b>R1</b>
4	<b>**optionnel**</b> 12 x (1 min effort/1 min récup.) <b>R1</b>			14 x (1 min effort/1 min récup.) <b>R1</b>		15 x (1 min effort / 1 min récup) <b>R1</b>	En continue 10 min – <b>R1</b>
5	<b>**optionnel**</b> 15 x (1 min effort/1 min récup.) <b>R1</b>			10 x (1 min effort/1 min récup.) <b>R2</b>		5 x (2 min effort/1 min récup) <b>R1</b>	En continue 12 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

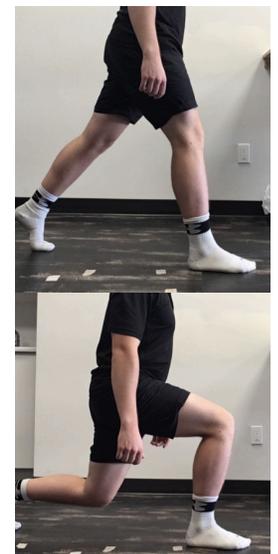
1.



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

**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

<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>