


## Programme course à pied 5K

Semaine	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1	15 min VEF	Repos/Étirements	Intervalles courts <b>23 min</b> 10 min VEF 6x 20s (1min) 5 min VEF + <b>Musculation</b>	Repos/Étirements	Intervalles moyens <b>29 min</b> 10 min VEF 4x2min (1 :30) 10 min VEF + <b>Musculation</b>	Repos/Étirements	<b>Musculation</b>
2	20 min VEF	Repos/Étirements	Intervalles courts <b>26 min</b> 10 min VEF 4x 30s (1min) 10 min VEF + <b>Musculation</b>	Repos/Étirements	Montées <b>30 min</b> 10 min VEF 5x1min (2min) 5 min VEF + <b>Musculation</b>	Repos/Étirements	<b>Musculation</b>
3	20 min VEF	Repos/Étirements	Intervalles moyens <b>30 min</b> 10 min VEF 3x3 min (2min) 5 min VEF + <b>Musculation</b>	Repos/Étirements	Intervalles courts <b>27 min</b> 10 min VEF 4x45s (1min) 10 min VEF + <b>Musculation</b>	Repos/Étirements	<b>Musculation</b>
4	20 min VEF	Repos/Étirements	Montées <b>29 min</b> 10 min VEF 6x30s (1min) 10 min VEF + <b>Musculation</b>	Repos/Étirements	Intervalles moyens <b>28 min</b> 10min VEF 2x5min (3min) 5 min VEF + <b>Musculation</b>	Repos/Étirements	<b>Musculation</b>

## Programme course à pied 5K

5	<b>25 min VEF</b>	Repos/Étirements	Intervalles courts <b>23 min</b> 10 min VEF 6x 20s (1min) 5 min VEF + <b>Musculation</b>	Repos/Étirements	Intervalles moyens <b>29 min</b> 10 min VEF 4x2min (1 :30) 10 min VEF + <b>Musculation</b>	Repos/Étirements	<b>Musculation</b>
6	<b>25 min VEF</b>	Repos/Étirements	Intervalles moyens <b>30 min</b> 10 min VEF 3x3 min (2min) 5 min VEF + <b>Musculation</b>	Repos/Étirements	Montées <b>29 min</b> 10 min VEF 6x30s (1min) 10 min VEF + <b>Musculation</b>	Repos/Étirements	<b>Musculation</b>
7	<b>25 min VEF</b>	Repos/Étirements	Intervalles courts <b>26 min</b> 10 min VEF 4x 30s (1min) 10 min VEF + <b>Musculation</b>	Repos/Étirements	Intervalles moyens <b>28 min</b> 10min VEF 2x5min (3min) 5 min VEF + <b>Musculation</b>	Repos/Étirements	<b>Musculation</b>
8	<b>30 min VEF</b>	Repos/Étirements	Montées <b>30 min</b> 10 min VEF 5x1min (2min) 5 min VEF + <b>Musculation</b>	Repos/Étirements	Intervalles moyens <b>30 min</b> 10 min VEF 3x3 min (2min) 5 min VEF + <b>Musculation</b>	Repos/Étirements	<b>Musculation</b>

## Programme course à pied 5K

9	<b>Test 5K</b>	Repos/Étirements	Intervalles moyens <b>29 min</b> 10 min VEF 4x2min (1 :30) 10 min VEF + <b>Musculation</b>	Repos/Étirements	Intervalles longs <b>33 min</b> 10 min VEF 2x6min (3min) 5 min VEF + <b>Musculation</b>	Repos/Étirements	<b>Musculation</b>
10	<b>30 min VEF</b>	Repos/Étirements	Intervalles moyens <b>30 min</b> 10 min VEF 5x1min (2min) 5 min VEF + <b>Musculation</b>	Repos/Étirements	Montées <b>29 min</b> 10 min VEF 6x30s (1min) 10 min VEF + <b>Musculation</b>	Repos/Étirements	<b>Musculation</b>
11	<b>35 min VEF</b>	Repos/Étirements	Intervalles courts <b>23 min</b> 10 min VEF 6x 20s (1min) 5 min VEF + <b>Musculation</b>	Repos/Étirements	Intervalles longs <b>33 min</b> 10 min VEF 2x6min (3min) 5 min VEF + <b>Musculation</b>	Repos/Étirements	<b>Musculation</b>
12	<b>25 min VEF</b>	Repos/Étirements	Intervalles courts <b>21 min</b> 10 min VEF 4x 30s (1min) 5 min VEF + <b>Musculation</b>	Repos/Étirements	Intervalles moyens <b>25 min</b> 10 min VEF 2x3 min (2min) 5 min VEF + <b>Musculation</b>	Repos/Étirements	<b>24 septembre</b> <b>5KM</b> 

## Programme course à pied 5K

- **En gras** = durée totale de la séance
- VEF = Vitesse d'endurance fondamentale : vitesse confortable que l'on peut maintenir longtemps
- Les séances en montée développent davantage la puissance et la vitesse. Trouvez-vous une rue avec une inclinaison.
- Exemple intervalles : 3x4min (2min) = 3 accélérations de 4 minutes (vitesse **inconfortable**) avec 2 minutes de récupération (à vitesse **lente**) entre chacune.
- Les séances de musculation sont au nombre de 3 par semaine.
  
- Afin d'économiser de l'énergie, il est suggéré de courir les coudes collés au corps, les bras à 90 degrés et d'effectuer de plus petits pas légers sous le bassin. Selon les spécialistes, notre cadence de course devrait se rapprocher de 180 BPM pour diminuer la distance entre les foulées et ainsi diminuer le choc aux articulations du même coup. Les exercices d'abdominaux permettent également de protéger vos lombaires lors des impacts de la course à pied.
- Les étirements, exercices de mobilité et de détente musculaire sont fortement recommandés. Se rouler les muscles avec un rouleau myofascial ou une balle d'automassage (point gâchette) améliorera également la récupération de vos muscles et ainsi votre performance.
- Il est aussi possible de porter des bas de compression = favoriser la circulation dans les jambes et diminuer les risques de périostites.

Roxanne Archambault  
Kinésiologue

