

# PROGRAMME DÉBUTANT COURSE - MARADON

	Perception effort (EPE)	
<b>Zone 1</b>	1 - 2	Échauffement / retour au calme
<b>Zone 2</b>	3 - 4	Aisance respiratoire - léger essoufflement
<b>Zone 3</b>	5 - 6	Moyennement difficile
<b>Zone 4</b>	7 - 8	Très difficile
<b>Zone 5</b>	9-10	Entraînement maximal

## Exemple

<b>6'</b>	→	6 minutes - durée d'entraînement (excluant échauffement et le retour au calme)
<b>3 x 1' / 1'</b>	→	Description des intervalles : alterner 3 fois 1 min de course et 1 min de marche
<b>EPI Z.2</b>	→	Entraînement par intervalles en zone 2

## Légende

<b>EC</b>	Séance d'entraînement en continu
<b>EPI</b>	Séance d'entraînement par intervalles
<b>Z.2</b>	Zone 2 Entraînement d'intensité moyenne à un peu difficile. (en aisance respiratoire ou un léger essoufflement)
<b>Z. 3</b>	Zone 3 Entraînement d'intensité difficile à plus difficile.
<b>Z. 4</b>	Zone 4 Entraînement très difficile.
<b>1' / 1' et 2' / 1'</b>	Alternez des fractions de 1 ou 2 minute(s) de course à des périodes de récupération active (marche ou jogging - Zone 1) de 1 minute.
<b>30'' / 30'' et 30'' / 90''</b>	Alternez des fractions de 30 secondes de course à intensité élevée (mais non maximale) et des périodes de récupération active (marche ou jogging lent) 30 ou 90 secondes.
<b>Repos</b>	Journée de repos pas d'entraînement
<b>Ent. Alt.</b>	Entraînement alternative (ex: vélo, natation)

Pour un programme d'entraînement personnalisé ou une évaluation de votre technique de course, prenez rendez-vous avec nos kinésithérapeutes.

418-545-5011, poste 4014



	Dim.	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.
Sem. 1	5' EC Z.2	Repos	6' 3 x 1'/1' EPI Z.2	Ent. Alt. ou repos	4' 4x 30''/30'' EPI Z.2	Repos	10' 5X 1'/1' EPI Z.2
Sem.2	7' EC Z.2	Repos	10' 5 x 1'/1' EPI Z.2	Ent. Alt. ou repos	5' 5 x 30''/30'' EPI Z.2	Repos	12' 6X 1'/1' EPI Z.2
Sem. 3	10' EC Z.2	Repos	10' 5 x 1'/1' EPI Z.2	Ent. Alt. ou repos	6' 6 x 30''/30'' EPI Z.2	Repos	14' 7X 1'/1' EPI Z.2
Sem. 4	10' EC Z.2	Repos	14' 7 x 1'/1' EPI Z.2	Ent. Alt. ou repos	7' 7 x 30''/30'' EPI Z.2	Repos	15' 5X 2'/1' EPI Z.2
Sem. 5	12' EC Z.2	Repos	15' 5 x 2'/1' EPI Z.3	Ent. Alt. ou repos	8' 4 x 30''/90'' EPI Z.3	Repos	10' EC Z.2
Sem. 6	15' EC Z.2	Repos	18' 6 x 2'/1' EPI Z.3	Ent. Alt. ou repos	12' 6 x 30''/90'' EPI Z.3	Repos	10' EC Z.2
Sem. 7	20' EC Z.2	Repos	16' 4 x 2'/1' EPI Z.4	Ent. Alt. ou repos	14' 7 x 30''/90'' EPI Z.3	Repos	12' EC Z.3
Sem. 8	20' EC Z.3	Repos	21' 7 x 2'/1' EPI Z.4	Ent. Alt. ou repos	16' 8 x 30''/90'' EPI Z.3	Repos	15' EC Z.3
Sem. 9	25' EC Z.3	Repos	24' 8 x 2'/1' EPI Z.4	Ent. Alt. ou repos	18' 9 x 30''/90'' EPI Z.4	Repos	15' EC Z.3
Sem. 10	30' EC Z.3	Repos	24' 8 x 2'/1' EPI Z.4	Ent. Alt. ou repos	20' 10x 30''/90'' EPI Z.4	Repos	20' EC Z.3

**Vous êtes prêt! Bon Maradon!!**

- ✓ Débuter par 5 à 10 min de marche et terminer par 3 à 10 min de marche en zone 1.
  - ✓ Ce programme est général. Nous vous conseillons d'adapter le programme en fonction de votre condition physique et de votre horaire.
- ✓ Si vous avez de la difficulté à récupérer ou à respecter la zone d'entraînement, augmenter la durée de repos actif (marche ou jogging).
  - ✓ La semaine du Maradon, diminuer le volume d'entraînement (faire 2 à 3 entraînements de 10 à 20 minutes en zone 2).