

# Compléter mon premier 5 km

Réalisé par NICOLAS AUDET, étudiant en kinésiologie

Semaine		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	TOTAL	
1 26-mars	Échauffement		<b>ATELIER COURSE À PIED Fradette Sport</b>	5' marche	REPOS	REPOS	5' marche	REPOS		
	Intervalles			6x(1'-1')		ou	2x(3'-1')	ou		
	Retour au calme			5' marche		TRANSFERT	5' marche	TRANSFERT		
	Cote effort	0		6		6	12			
	Total	0		22		25 minutes	18	25 minutes		40
2 02-avr	Échauffement	5' marche	REPOS	5' marche	REPOS	REPOS	5' marche	REPOS		
	Intervalles	7x(1'-1')	ou	8x(1'-1')		ou	3x(3'-1')	ou		
	Retour au calme	5' marche	TRANSFERT	5' marche		TRANSFERT	5' marche	TRANSFERT		
	Cote effort	6	7	6		19				
	Total	24	25 minutes	26		25 minutes	22	30 minutes		72
3 09-avr	Échauffement	5' marche	REPOS	5' marche	REPOS	REPOS	<b>DÉFI DES CÉLIBATAIRES Salon de la course</b>	REPOS		
	Intervalles	9x(1'-1')	ou	10x(1'-1')		ou		ou		
	Retour au calme	5' marche	TRANSFERT	5' marche		TRANSFERT		TRANSFERT		
	Cote effort	6	7	6		13				
	Total	28	25 minutes	30		25 minutes		35 minutes		58
4 16-avr	Échauffement	5' jog léger	REPOS	5' jog léger	5' marche	REPOS	5' marche	REPOS		
	Intervalles	9x(1'-1')	ou	12x(30"-30")	10' jog		ou	3x(5'-1')		ou
	Retour au calme	5' marche	TRANSFERT	5' marche	5' marche		TRANSFERT	5' marche		TRANSFERT
	Cote effort	6	7	3	22					
	Total	28	25 minutes	22	20		28	40 minutes		98

5 23-avr	Échauffement	5' jog léger	REPOS ou TRANSFERT	5' jog léger	5' marche	REPOS	5' marche	REPOS ou TRANSFERT		
	Intervalles	4x(2'-1')		14x(30''-30'')	15' jog		20' jog			
	Retour au calme	5' marche		5' marche	5' marche		5' marche			
	Cote effort	6		7	4		5			22
Total	22	25 minutes	24	25	30	45 minutes	101			
6 30-avr	Échauffement	5' jog léger	REPOS ou TRANSFERT	5' jog léger	5' marche	REPOS	5' marche	REPOS ou TRANSFERT		
	Intervalles	5x(2'-1')		16x(30''-30'')	20' jog		25' jog			
	Retour au calme	5' marche		5' marche	5' marche		5' marche			
	Cote effort	6		7	4		5			22
Total	25	25 minutes	26	30	35	45 minutes	116			
7 07-mai	Échauffement	5' jog léger	REPOS ou TRANSFERT	5' jog léger	5' marche	REPOS	Atelier muscultion spécifique chez PAIR-FORME	REPOS ou TRANSFERT		
	Intervalles	6x(2'-1')		18x(30''-30'')	20' jog					
	Retour au calme	5' marche		5' marche	5' marche					
	Cote effort	6		7	4					
Total	28	25 minutes	28	30		45 minutes	86			
8 14-mai	Échauffement	5' jog léger	REPOS ou TRANSFERT	5' jog léger	5' marche	REPOS	5' marche	REPOS ou TRANSFERT		
	Intervalles	7x(2'-1')		20x(30''-30'')	20' jog		35' jog			
	Retour au calme	5' jog léger		5' jog léger	5' marche		5' marche			
	Cote effort	6		7	4		6			23
Total	31	25 minutes	30	30	45	30 minutes	136			
9 21-mai	Échauffement	5' jog léger	REPOS ou TRANSFERT	5' jog léger	5' marche	REPOS	ÉVÉNEMENT  Cours après moi	REPOS		
	Intervalles	7x(2'-1')		10x(30''-30'')	15' jog					
	Retour au calme	5' jog léger		5' jog léger	5' marche					
	Cote effort	6		6	4					
Total	31	25 minutes	30	25			86			

<b>CODE DE COULEURS</b>	<b>IMPORTANT</b>	<b>COTE D'EFFORT</b>
	REPOS	TOTAL (minutes)

### RAPPELS

Transfert = autre activité sans impact (vélo, natation, elliptique, etc.)  
 Exemple d'intervalle: 5x(2'-1')= Alternier course-marche, 5x(2 minutes course-1 minute marche)  
 Se fier surtout à la cote d'effort (échelle de Borg) pour adapter la vitesse.  
 L'échauffement se fait plus lentement que les intervalles.

### ÉCHELLE DE BORG MODIFIÉE

Cote	Perception
0	Rien du tout
0,5	Très très facile
1	Très facile
2	Facile
3	Moyen
4	Un peu difficile
5	Difficile
6	
7	Très difficile
8	
9	
10	Très très difficile (presque maximal)

#### LÉGENDE :

- Intensité faible
- Intensité modérée
- Intensité élevée

**Intensité légère (1-2) :** Peu ou pas d'essoufflement, peu ou pas de transpiration.

Exemple : marcher tranquillement, faire du ménage, du jardinage ou tai-chi.

**Intensité modérée (3-4) :** C'est moyennement difficile, votre respiration est plus rapide qu'au repos et vous ressentez de la chaleur.

Exemple : marcher de façon dynamique, nager, monter les escaliers, cours d'aérobic, danser, vélo, etc.

**Intensité élevée (5-7) :** C'est difficile, votre respiration est assez rapide et vous transpirez beaucoup.

Exemple : jogging rapide, hockey, vélo de montagne, nage rapide, randonnée en montagne, etc.

**Intensité très élevée (8-10) :** Il est impossible de garder cette intensité longtemps, la respiration est difficile et la transpiration abondante.

Exemple : sprint à la course.

### PROMOTION

**5\$** de rabais sur l'inscription à la course du 26 mai avec le code promo **fradette2018**.

À compter du **jeudi 12 avril 2018**