

# STAGE D'INITIATION À LA COURSE À PIED

Cours pratique et théorique dans le but d'être autonome après une journée de stage.

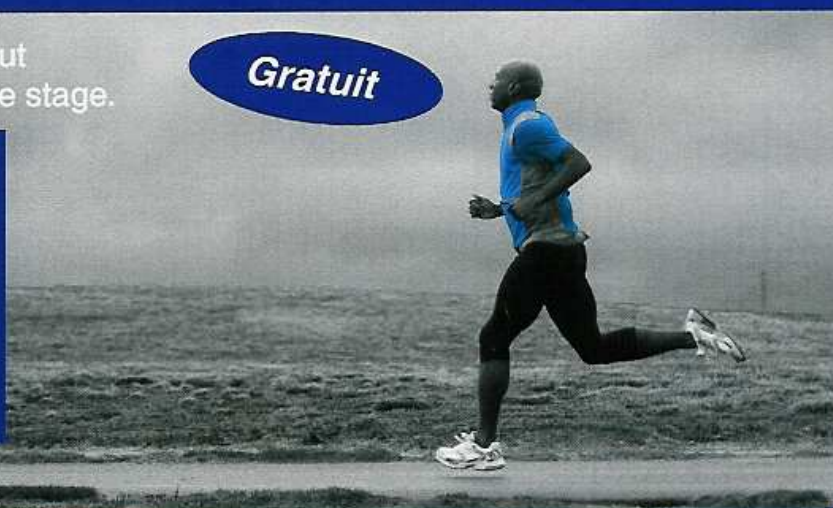
**Gratuit**

Le tout encadré par **Jacques Mainguy**

Éducateur physique et coureur

Sujets traités lors du stage:

- Principes et formes d'entraînement
- Équipement, blessures, alimentation, hydratation
- Obtenez un programme d'entraînement gratuit
- Essais de chaussures



**RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT**

**418-656-9914**



**LE PLAISIR DE COURIR**



Le spécialiste de la marche et de la course à pied à Québec.

## Programme d'entraînement débutant ( 1 mois ) Objectif 30 minutes continu

- Nombre de fois/semaine
- Durée de la sortie
- Procédés utilisés
- "M" Fraction marche +/- rapide
- "C" Fraction course lente ( jogging )
- "X" Nombre de répétition

4 sorties ( total 16 séances/mois )  
 25-50 minutes  
 fractionné et continu  
 1 minute  
 1 à 15 minutes  
 1 à 15 fois

SEMAINE-TYPE	SEMAINE #1	SEMAINE #2	SEMAINE #3	SEMAINE #4
<b>DIMANCHE</b>	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
<b>LUNDI</b> Total minutes séance	(1'C+1'M) 15 x 30'	(2'C+1'M) 10 x 30'	(3'C+1'M) 9 x 36'	(5'C+1'M) 5 x 30'
<b>MARDI</b>	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
<b>MERCREDI</b> Total minutes séance	(1'C+1'M) 20 x 40'	(2'C+1'M) 15 x 45'	(3'C+1'M) 10 x 40'	(5'C+1'M) 8 x 48'
<b>JEUDI</b>	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
<b>VENDREDI</b> Total minutes séance	(1'C+1'M) 15 x 30'	(2'C+1'M) 10 x 30'	(3'C+1'M) 9 x 36'	(5'C+1'M) 5 x 30'
<b>SAMEDI</b> Total minutes séance	(1'C+1'M) 5 x Course lente 5' (1'C+1'M) 5 x 25'	(2'C+1'M) 3 x Course lente 8' (2'C+1'M) 3 x 26'	(3'C+1'M) 3 x 1 x Course lente 10' (3'C+1'M) 3 x 28'	(5'C+1'M) 2 x 1 x Course lente 15' (5'C+1'M) 2 x 39'
Total minutes semaine	125'	131'	140'	147'

Jacques Mainguy (entraîneur club la foulée)  
 Copropriétaire Sports Experts PEPS