

# 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 (2 mois) Objectif 60 minutes continu

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

- 3 sorties (total 12 séances/mois)
- 25-65 minutes
- fractionné et continu et interval court
- 1 à 5 minutes
- 5 à 40 minutes (70-75% Fc max)
- 15 à 30 secondes (90% Fc max)
- 1 à 10 fois

SEMAINE-TYPE	SEMAINE #1	SEMAINE #2	SEMAINE #3	SEMAINE #4	SEMAINE #5	SEMAINE #6	SEMAINE #7	SEMAINE #8
<b>DIMANCHE</b>	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
<b>LUNDI</b> Total minutes séance	(10'CL+2'M) 3 x 36'	(15'CL+2'M) 2 x 34'	30' Course lente 30'	(10'CL+1'M) 3 x 33'	(15'CL+1'M) 2 x 32'	Course Lente 30'	Course Lente 30'	Course Lente 30'
<b>MARDI</b>	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
<b>MERCREDI</b> Total minutes séance	20'CL+5'M +20'CL 45'	25'CL+5'M +15'CL 45'	30'C+5'M +15'C 50'	20'CL+5'M +20'CL 45'	40'CL+5'M +10'CL 55'	30'CL+5'M +20'CL 55'	40'CL+5'M +20'CL 65'	30' Course Lente 30'
<b>JEUDI</b>	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
<b>VENDREDI</b>	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
<b>SAMEDI</b> Total minutes séance	20' Continu (15"CR+1'M)5 5' Continu 32'	25' Continu (15"CR+1'M)5 5' Continu 37'	15' Continu (15"CR+15"CL)5 10' Continu 28'	30' Continu (15"CR+1'M)5 5' Continu 42'	20' Continu (30"CR+30"CL)8 5' Continu 29'	20' Continu (30"CR+30"CL)10 5' Continu 30'	Continu (15"CR+1'M)5 5' Continu 37'	OBJECTIF 60 Minutes TEST 60'
Total minutes semaine	113'	116'	108'	120'	116'	115'	132'	120'

Homme (220-âge) = Fc Max  
Femme (226-âge) = Fc Max

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