PROGRAMME JYC - GROUPE B - 10 KM

Il me fait agréablement plaisir de vous proposer mes différents programmes d'entraînement selon votre niveau et sur les distances de 5 km, 10 km, 21,1 km et Marathon.

Depuis 2005, ces programmes ont connu un grand succès et ont permis à plusieurs milliers de Québécois d'atteindre leur objectif en toute sécurité et de leur donner le goût de s'entraîner.

La popularité de ces programmes a contribué à la naissance en 2011 et 2013 des deux bouquins Québécois sur l'entraînement en course à pied avec la collaboration des Éditions La Presse. Les bouquins Courir au Bon Rythme 1 et 2 (best-sellers avec plus 45,000

VOICI QUELQUES RECOMMANDATIONS AVANT DE COMMENCER

- Assurez-vous de suivre un programme de mise en forme en courant de 3 à 4 x semaines
- Choisir un programme d'entraînement selon votre niveau forme actuel.
- Respectez les rythmes à l'entraînement en R1, R2, R3 et R4 car c'est la clé de la réussite.
- Les tests vous permettront d'évaluer votre niveau et d'identifier les bons rythmes.

VOICI LES DIFFÉRENTS RYTHMES SUGGÉRÉS À L'ENTRAÎNEMENT SELON VOTRE NIVEAU DE FORME PRÉSENTEMENT

Niveau de forme actuel				Rythmes au km			
5 km	10 km	21.1 km	42.2 km	R 1	R 2	R 3	R 4
23:45	50:00	1h 55	4h 00	6:10	5:40	5:00	4:45
25:00	53:20	2h 02	4h 15	6:35	6:00	5:20	5:00
26:40	56:40	2h 09	4h 30	7:00	6:25	5:40	5:20
28:15	60:00	2h 16	4h 45	7:25	6:45	6:00	5:35
30:00	64:10	2h 23	5h 00	7:50	7:05	6:25	6:00
32:10	68:20	2h 31	5h 15	8:15	7:30	6:50	6:25

Programme d'entraînement 10 km - Groupe B							
Durée 14 semaines							
Semaine	L	M	M	J	V	S	D
14	R	20'	R	25' 2x3' R2 (3'entre)	R	R	30'
13	R	30'	R	30' 2x4' R2 (4'entre)	R	20'	35'
12	R	25'	R	30' 2x5' R2 (5'entre)	R	R	30'
11	R	30'	R	30' 10' R2	R	20'	40'
10	R	25' 2x1' R3 (1'entre)	R	35' 2x6' R2 (6'entre)	R	20'	35'
9	R	35' 2x1'30''R3 (1'30''entre)	R	40' 3x3' R3 (3'entre)	R	25'	45'
8	R	30' 2x1' R4 (1'entre)	R	40' 8' R3	R	25'	50'
7	R	35' 3' R3	R	30'	R	R	**Test 5 km**
6	R	30' 2x2' R4 (2'entre)	R	35' 2x4' R3 (4'entre)	R	25'	40'
5	R	35' 6x30''R4 (30''entre)	R	45' 4x3' R3 (3'entre)	R	20'	55'
4	R	30' 3x1' R4 (1'entre)	R	40' 2x5' R3 (5'entre)	R	25'	65'
3	R	30' 4x45''R4 (45''entre)	R	40' 2x7' R3 (7'entre)	R	25'	50'
2	R	30' 6x30''R4 (30''entre)	R	30' 10' R3	R	R	40'
1	R	30' 3'R3	R	25'	R	20'	**Compétition 10 km**

Ce programme d'entraînement est conçu par
Jean-Yves Cloutier entraîneur-conseil