

UNE INITIATIVE DE

COLLECTIF
TERRITOIRE

PRÉSENTÉ PAR

MUDRA
ESPACE
SPORTIF

EN COLLABORATION AVEC

Le
Trou.
ÉGALE & LOUVE-NORANDA

LA COURSE ESPRESSO

5K

EN SOUTIEN AU LAC OSISKO

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT
» » AMÉLIORER SON TEMPS SUR 5K



PHYSIO
ASCENSION



LOCATION
BLAIS

Desjardins

V. de
Rouyn-Noranda

FME

FESTIVAL DES GUITARES
DU
MOND

BLAIS
INDUSTRIES

AVAT

M'améliorer sur 5km 😊

Ce programme est pour toi si :

- Tu es capable d'actuellement courir 3km sans te blesser
- Tu as déjà couru 5km dans la dernière année

Comment fonctionne le plan d'entraînement :

- Ce n'est ni un programme strict ni un plan individualisé! Il est essentiel de t'écouter et de modifier le programme selon ta réalité plutôt que d'être très rigide sans écouter ton ressenti! Le plaisir avant tout!
- Si tu pratiques d'autres sports avec de la course ou des sauts, tu peux remplacer un entraînement d'intervalles (orange) par ce sport dans la semaine.
- Si le plan ne convient pas à ton horaire, tu peux l'adapter : Pour construire ta semaine, t'assurer qu'il y a une journée de repos ou une course courte et facile (verte) avant et après les sorties d'intervalles et les longues (oranges et bleues)
- Tu peux faire 3 à 5 minutes de marche de plus en plus rapide avant les entraînements pour t'échauffer et marcher de plus en plus lentement après les entraînements pour ton retour au calme
- Comment lire les entraînements:
 - 15min F = 15 minutes de course en continu à un rythme facile (tant au début de l'entraînement qu'à la fin, donc débiter à un rythme conservateur)
 - 10min F - 4x (2min D - 1 min F) - 5min F = Échauffement de 10 minutes de course en continu à un rythme facile (au besoin alterner course et marche rapide pour s'échauffer), puis 4 intervalles de 2 minutes à intensité difficile avec une minute de récupération à intensité facile avant de reprendre le prochain intervalle, puis 5 minutes de retour au calme à la marche ou à un rythme facile. Le rythme difficile devrait être similaire à travers les intervalles d'un même entraînement, alors débiter à un rythme conservateur!
- Comment adapter son rythme :
 - F = Facile. Indicateurs pour cette intensité: Tu es capable de respirer par le nez sans «tirer l'air» - Tu es capable de parler au téléphone sans ton interlocuteur se demande avec inquiétude ce que tu es en train de faire - Tu es capable de dire «J'adore la course, c'est vraiment mon sport préféré!» à un débit lent sans avoir à inspirer pendant la phrase. Autres suggestions de phrases: «J'adore les bagels et les meilleurs sont clairement Au Trou» ou encore «J'adore le Mudra, j'ai hâte de participer à mon prochain cours!»
 - M = Moyen. Indicateurs pour cette intensité: Tu es capable de respirer par le nez, mais tu dois «tirer l'air» - Tu es capable de soutenir une conversation, mais avec des pauses pour respirer (pour les exemples de phrases, tu dois les dire plus rapidement ou bien inspirer à une reprise pendant la phrase) - Tu as envie que ton partenaire de course te raconte une longue anecdote pour n'avoir à enchérir qu'avec des phrases simples (3 à 5 mots sans difficulté)
 - D = Difficile. Indicateurs pour cette intensité: Impossible de respirer par le nez pour plusieurs respirations de suite - Tu n'as pas envie de soutenir une conversation, tu préfères écouter d'autres personnes parler - Si on te pose une question, tu vas répondre «Oui», «Non» ou bien grogner à titre de phrase complète. IMPORTANT: Tu es essoufflé, mais pas au bout de ta vie. Ça n'est ni un sprint ni une intensité maximale
- À partir de la semaine 8, il y a des intervalles courts et des intervalles longs au rythme difficile. La vitesse ne sera pas la même puisque tu vas tenir 1 à 2 minutes difficiles pour les intervalles courts et 4 à 6 minutes difficiles pour les intervalles longs. Tu dois avoir une vitesse qui permet qu'à la fin des entraînements, tu n'as pas envie de faire un intervalle de plus, mais sentir que tu en serais capable si on t'y obligeait

- À partir de la semaine 8, la longue sortie (bleue) est suivie du renforcement, donc à partir de cette semaine, on veut du maintien au niveau de renforcement (pas du progrès) et s'il y a plus de fatigue, aller marcher, mouliner sur un vélo et ne pas faire l'entraînement
- Il n'y a pas de problème avec le fait de prendre des pauses plus longues, de ne pas compléter un intervalle ou d'en faire moins. Tu vas t'améliorer si tu t'écoutes, même si tu ne fais pas exactement ce qui est dans le plan! :)
- Tu ne devrais pas terminer tes entraînements complètement épuisé. Si c'est le cas, diminue la durée et la vitesse des intervalles de course. Tu vas voir, tu vas t'améliorer encore plus vite comme ça!

Conseils d'une physiothérapeute:

- Toujours se fier à ton ressenti pour ajuster ta vitesse et non pas à la vitesse que tu as réussi à faire dans les semaines d'avant. Le programme varie en difficulté selon les semaines et notre énergie aussi! Naturellement, il y aura des sorties et semaines plus faciles où le ressenti sera meilleur, donc ta vitesse sera plus grande et il y aura des sorties et semaines plus difficiles où ta vitesse sera moins grande.
- Une distance de course (volume de course) répartie sur 4 à 6 jours par semaine diminue grandement le risque de blessures versus réaliser cette distance concentrée sur 3 jours et moins par semaine
- Ne pas sous-estimer le pouvoir d'une mini sortie! Lorsque la motivation n'est pas présente, courir sur place pendant une pause publicitaire, apporter ses chaussures pour courir de la voiture au travail le matin et le soir ou se rendre au casier postal à la course est mieux que l'absence de course! :)
- Si tu manques une semaine d'entraînements, reprendre où tu étais rendu dans le programme (ne pas avancer à la semaine suivante si les préalables n'ont pas été réalisés). Tenter de rattraper son retard est un piège très payant pour les physiothérapeutes! Il est toujours plus sage d'arriver sous-préparé à un événement qu'arriver blessé ou trop fatigué :)
- Si tu n'es pas certain d'un inconfort, prends 3 jours de congé de course et de renforcement. Priorise la marche, le vélo, la natation ou d'autres sports! Il est toujours plus sage de faire un entraînement de moins qu'un entraînement de trop!
- Faire de petits pas de course sans porter attention à la position de ton pied lorsqu'il arrive au sol. Si les pas sont courts et que le pied se dépose sous ton corps plutôt que devant ton corps, tes jambes seront en position de force pour absorber les impacts et te propulser plus efficacement
- Ne pas essayer d'aller de plus en plus vite. Ce sont les sensations qui doivent dicter ta sortie. Naturellement, certaines journées on va se sentir mieux, donc courir plus rapidement et d'autres se sentir plus fatigué, donc courir plus lentement. La quantité de course dans le plan augmente de semaine en semaine, donc tenter aussi d'être plus rapide et toujours te pousser augmente drastiquement ton risque de blessures

Autres explications:

- Les sorties plus longues n'ont pas de repos la journée d'avant ni d'après pour t'obliger à ne pas courir trop rapidement et éviter de trop te fatiguer. Inconsciemment, de savoir qu'on court la veille et le lendemain aide à se raisonner dans ses intensités
- Les semaines d'assimilations permettent de récupérer après 3 semaines d'augmentation progressive de la charge. Ne pas hésiter à remplacer des sorties par d'autres activités pour aussi récupérer au niveau de sa motivation et de son plaisir!
- Le programme est en temps plutôt qu'en vitesse parce qu'on a tous un rythme différent et que le programme n'est pas individualisé. Aussi, lorsqu'on doit courir pour une durée donnée, on tend naturellement à courir moins rapidement que pour une distance donnée, donc c'est plus payant pour la progression ainsi! 😊

Plan d'entraînement :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1	16-juin	17-juin	18-juin	19-juin	20-juin	21-juin	22-juin
Semaine de préparation	Renfo ou spin et Hiit ou Tabata	5min F	Renfo ou cours de tonus ou Hiit	Repos ou yoga sunrise ou intuitif	10min F	5min F	10min F
Semaine 2	23-juin	24-juin	25-juin	26-juin	27-juin	28-juin	29-juin
Semaine de préparation	Renfo ou spin et Hiit ou Tabata	10min F	Renfo ou cours de tonus ou Hiit	Repos ou yoga sunrise ou intuitif	15min F	10min F	15min F
Semaine 3	30-juin	01-juil	02-juil	03-juil	04-juil	05-juil	06-juil
Semaine de préparation	Renfo ou spin et Hiit ou Tabata	15min F	15min F	Repos ou yoga sunrise ou intuitif	15min F	20min F	15min F
Semaine 4	07-juil	08-juil	09-juil	10-juil	11-juil	12-juil	13-juil
	Renfo ou spin et Hiit ou Tabata	15min F	20min F	Repos ou yoga sunrise ou intuitif	15min F	25min F	15min F
Semaine 5	14-juil	15-juil	16-juil	17-juil	18-juil	19-juil	20-juil
	Renfo ou spin et Hiit ou Tabata	15min F	10min F - 3x (1min30 D - 1min F) -5min F ***	Repos ou yoga sunrise ou intuitif	15min F	27min F	15min F

Semaine 6	21-juil Renfo ou spin et Hiit ou Tabata	22-juil 20min F	23-juil 10min F - 4x (1min30 D - 1min F) - 5min F ***	24-juil Repos ou yoga sunrise ou intuitif	25-juil 15min F	26-juil 30min F + Bagel d'après couse au saumon fumé	27-juil 15min F
Semaine 7 Semaine d'assimilation	28-juil Renfo ou spin et Hiit ou Tabata (diminuer intensité)	29-juil 15 min F	30-juil 10min F - 3x (1min D - 1min F) - 5min F	31-juil Repos ou yoga sunrise ou intuitif	01-août 15min F	02-août 25min F	03-août 10min F
Semaine 8	04-août Renfo ou spin et Hiit ou Tabata	05-août 17min F	05-août 10min F - 4x (1min30 D - 1min F) - 5min F ***	07-août Repos ou yoga sunrise ou intuitif	08-août 8 min F - 4min D - 5min F	09-août 15min F	10-août 25min F
Semaine 9	11-août Renfo ou spin et Hiit ou Tabata	12-août 20min F	13-août 10min F - 5x (1min30 D - 1min F) - 5min F ***	14-août Repos ou yoga sunrise ou intuitif	15-août 8min F - 4min D - 1min30 F - 4min D - 5 min F	16-août 15min F	17-août 30min F
Semaine 10	18-août Renfo ou spin et Hiit ou Tabata	19-août 20min F	20-août 10min F - 5x (2min D - 1min F) - 5min F ***	21-août Repos ou yoga sunrise ou intuitif	22-août 8min F - 5min D - 1min30 F - 5min D - 5 min F	23-août 15min F	24-août 35min F
Semaine 11 Semaine d'assimilation	25-août Renfo ou spin et Hiit ou Tabata (diminuer intensité)	26-août 15min F	27-août 10min F - 4x (1min D - 1min F) - 5min F	28-août Repos ou yoga sunrise ou intuitif	29-août 15min F + 3 accélérations de 20 secondes	30-août 15min F	31-août 25min F

Semaine 12	01-sept Renfo ou spin et Hiit ou Tabata	02-sept 20min F	03-sept 10min F - 5x (1min30 D - 1min F) - 5min F ***	04-sept Repos ou yoga sunrise ou intuitif	05-sept 8min F - 4 min D - 1min30 F - 4min D - 5 min F	06-sept 15min F	07-sept 30min F
Semaine 13	08-sept Renfo ou spin et Hiit ou Tabata	09-sept 20min F	10-sept 10min F - 5x (2min D - 1min F) - 5min F ***	11-sept Repos ou yoga sunrise ou intuitif	12-sept 8min F - 5min D - 1min30 F - 5min D - 5 min F	13-sept 15min F	14-sept 35min F
Semaine 14	15-sept Renfo ou spin et Hiit ou Tabata (diminuer intensité)	16-sept 20min F	17-sept 10min F - 5x (2min D - 1min F) - 5min F ***	18-sept Repos ou yoga sunrise ou intuitif	19-sept 8min F - 5min D - 1min30 F - 4min D - 1 min30 F - 4 min D - 5min F	20-sept 10min F	21-sept 40min F
Semaine 15	22-sept Repos Semaine d'assimilation/ affûtage	23-sept 15min F	24-sept 10min F - 4x (1min D - 1min F) - 5min F ***	25-sept Repos	26-sept 15min F + 3 accélérations de 20 secondes	27-sept Couuuurse!	28-sept Repos + yoga et bagel
Semaine 16	29-sept Repos Après course	30-sept 3x5min F	01-oct 2x10min F	02-oct Repos une journée et participation au 6pm du jeudi ou 6am du vendredi l'autre journée! :)	03-oct	04-oct Repos	05-oct 20min F

*** Détour pour un bagel d'après course fortement recommandé! :)