



**BENOIT
TALBOT**
Entraîneur de course à pied








Waterville Unis pour la cause



Initiation à la course à pied : *Unis pour la cause de Waterville*

Objectifs : S'initier à la course, participer au 7km et avoir du plaisir à courir!

Semaine du 23 mars	
5'M + 3x (1'C / 1'M) + 5'M	
4x (1'C / 1'M)	
5x (1'C / 1'M)	
6x (1'C / 1'M)	
7x (1'C / 1'M)	
Semaine du 30 mars	
8x (1'C / 1'M)	
9x (1'C / 1'M)	
10x (1'C / 1'M)	
11x (1'C / 1'M)	
12x (1'C / 1'M)	
Semaine du 6 avril	
13x (1'C / 1'M)	
14x (1'C / 1'M)	
15x (1'C / 1'M)	
3x (2'C / 1'M)	
4x (2'C / 1'M)	
M : Marche C : Course	

-  Débuter et terminer chaque séance avec 5 min de marche
-  Écouter son corps (ralentir le programme au besoin)
Selon symptômes et confort :
 - retour en arrière
 - répéter le même entraînement
 - sauter 1 ou 2 entraînement(s)
-  Courir minimum 4 x / sem... .. et maximum 6 x / sem
-  Le rythme de course doit être fait avec peu d'essoufflement
-  Préférez de petits pas au lieu de grandes emjambées
-  Imaginez un fil, partant de votre tête, vous tirant vers le haut lors de la course
-  Ayez du plaisir et contactez-moi pour toutes questions concernant le programme d'entraînement ou pour des services d'entraînement en course à pied.



**BENOIT
TALBOT**
Entraîneur de course à pied



Initiation à la course à pied : *Unis pour la cause de Waterville*

Objectifs : S'initier à la course, participer au 7km et avoir du plaisir à courir!

Semaine du 13 avril	
5x (2'C / 1'M)	
6x (2'C / 1'M)	
7x (2'C / 1'M)	
8x (2'C / 1'M)	
9x (2'C / 1'M)	
Semaine du 20 avril	
10x (2'C / 1'M)	
3x (3'C / 1'M)	
4x (3'C / 1'M)	
5x (3'C / 1'M)	
6x (3'C / 1'M)	
Semaine du 27 avril	
7x (3'C / 1'M)	
8x (3'C / 1'M)	
2x (4'C / 1'M)	
3x (4'C / 1'M)	
4x (4'C / 1'M)	
M : Marche	C : Course

Semaine du 4 mai	
5x (4'C / 1'M)	
6x (4'C / 1'M)	
1x (9'C / 1'M)	
2x (9'C / 1'M)	
3x (9'C / 1'M)	
Semaine du 11 mai	
1x (12'C / 1'M)	
2x (12'C / 1'M)	
3x (12'C / 1'M)	
1x (14'C / 1'M)	
2x (14'C / 1'M)	
Semaine du 18 mai	
3x (14'C / 1'M)	
1x (20'C / 1'M)	
2x (20'C / 1'M)	
1x 30'	
2x (22'C / 1'M)	
M : Marche	C : Course

Semaine du 25 mai	
5km	
5km	
Repos	
Repos	
Repos	
ÉVÉNEMENT!!	
M : Marche	C : Course

Programme d'entraînement modifié de *La clinique Du Coureur* par Benoit Talbot

Pour information : info@benoitalbot.com

Benoit Talbot, B.Sc.
Entraîneur de course à pied

www.BenoitTalbot.com
www.facebook.com/BenoitTalbotEntraîneur