

ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

2 - 4	TRÈS FACILE
5	FACILE
6 - 7	MOYENNEMENT DIFFICILE
8	DIFFICILE
9	TRÈS DIFFICILE
10	EXTÉNUANTE

TOUT AU LONG D'UN
ENTRAÎNEMENT, TU DOIS
AJUSTER CONSTAMMENT
TON EFFORT POUR
QUE LE DEGRÉ GLOBAL
DE DIFFICULTÉ DE LA
SÉANCE SOIT CELUI
INDIQUÉ DANS LE
TABLEAU.

CONSEILS D'AMIE!

- Pour bien t'échauffer avant ton entraînement et pour retourner au calme après ton entraînement, commence et termine toutes tes séances par 5 à 10 minutes de jogging ou de marche à intensité modérée.
- Quand tu cours, n'essaie pas de faire de grands pas (de grandes foulées). La cadence idéale de course est de trois pas par seconde.
- Si tu es blessée et que tu ressens de la douleur, remplace des sorties de course par d'autres sortes d'entraînement, comme le vélo, la natation ou la randonnée. Si la douleur persiste plus de trois jours, essaie d'aller voir un professionnel de la santé spécialisé dans le domaine du sport.
- Si tu manques de temps ou de motivation, essaie de courir quand même, juste 5 à 10 minutes, à intensité basse. Un peu, c'est toujours mieux que pas du tout!
- Pendant les séances d'entraînement par intervalles, surtout les plus longues, tu peux « sauter » des fractions d'effort pour avoir assez d'énergie pour terminer ton entraînement.
- Si tu as de la difficulté à récupérer des séances difficiles, tu peux réduire le degré de difficulté des prochaines séances et réduire le nombre hebdomadaire de sorties.
- Ne te prive pas de faire d'autres activités physiques que celles proposées dans le plan d'entraînement!
- En cas de fatigue prononcée, prends une période de repos de quelques jours (ex. 2 jours sans entraînement et 2 jours d'entraînement très court).
- Tu peux remplacer un ou deux entraînement(s) continu(s) par du vélo ou de l'elliptique. Comme ces activités sont sans impact, tu peux augmenter le temps total de l'activité de 50%. Par exemple, un entraînement de 30 minutes de course pourrait être remplacé par 45 minutes de vélo.

Tu as des questions sur le programme de course ou sur l'entraînement en général ? Pose-les à notre experte kinésiologue!

kin@fillactive.ca

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT DÉBUTANT



FILLACTIVE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1	REPOS	 Choisis un entraînement de musculation parmi les options disponibles sur le fillactive.ca/entraînements	TOTAL : 20 min 5 min : échauffement marche 10 min : 5×(1 min course / 1 min marche) 5 min : retour au calme DIFFICULTÉ : 2-4	TOTAL : 22 min 5 min : échauffement marche 12 min : 6×(1 min course / 1 min marche) 5 min : retour au calme DIFFICULTÉ : 2-4	REPOS	TOTAL : 24 min 5 min : échauffement marche 14 min : 7×(1 min course / 1 min marche) 5 min : retour au calme DIFFICULTÉ : 2	TOTAL : 26 min 5 min : échauffement marche 16 min : 8×(1 min course / 1 min marche) 5 min : retour au calme DIFFICULTÉ : 3
		 Choisis un entraînement de musculation parmi les options disponibles sur le fillactive.ca/entraînements	TOTAL : 22 min 5 min : échauffement marche 12 min : 4×(2 min course / 1 min marche) 5 min : retour au calme DIFFICULTÉ : 2-4	TOTAL : 25 min 5 min : échauffement marche 15 min : 5×(2 min course / 1 min marche) 5 min : retour au calme DIFFICULTÉ : 2-4		TOTAL : 28 min 5 min : échauffement marche 18 min : 6×(2 min course / 1 min marche) 5 min : retour au calme DIFFICULTÉ : 2	TOTAL : 25 min 5 min : échauffement marche 15 min : course continue 5 min : retour au calme DIFFICULTÉ : 5

FILLACTIVE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
SEMAINE 3	REPOS	 Choisis un entraînement de musculation parmi les options disponibles sur le fillactive.ca/entraitements	TOTAL : 15 min 5 min : échauffement marche 5 min : 10×(15 s course / 15 s marche) OU 7×(15 s course / 30 s marche) 5 min : retour au calme DIFFICULTÉ : 6	TOTAL : 25 min 5 min : échauffement marche 15 min : course continue 5 min : retour au calme DIFFICULTÉ : 2-4	REPOS	TOTAL : 25 min 5 min : échauffement marche 15 min : course continue 5 min : retour au calme DIFFICULTÉ : 3	TOTAL : 30 min 5 min : échauffement marche 20 min : course continue 5 min : retour au calme DIFFICULTÉ : 6-7	
		 Choisis un entraînement de musculation parmi les options disponibles sur le fillactive.ca/entraitements	TOTAL : 18 min 5 min : échauffement marche 8 min : 16×(15 s course / 15 s marche) OU 10×(15 s course / 30 s marche) 5 min : retour au calme DIFFICULTÉ : 6	TOTAL : 25 min 5 min : échauffement marche 15 min : course continue 5 min : retour au calme DIFFICULTÉ : 2-4		TOTAL : 25 min 5 min : échauffement marche 15 min : course continue 5 min : retour au calme DIFFICULTÉ : 2-4	TOTAL : 25 min 5 min : échauffement marche 15 min : course continue 5 min : retour au calme DIFFICULTÉ : 3	TOTAL : 30 min 5 min : échauffement marche 20 min : course continue 5 min : retour au calme DIFFICULTÉ : 6-7
		 Choisis un entraînement de musculation parmi les options disponibles sur le fillactive.ca/entraitements	TOTAL : 20 min 5 min : échauffement marche 10 min : 20×(15 s course / 15 s marche) OU 13×(15 s course / 30 s marche) 5 min : retour au calme DIFFICULTÉ : 6	TOTAL : 30 min 5 min : échauffement marche 20 min : course continue 5 min : retour au calme DIFFICULTÉ : 2-4		TOTAL : 25 min 5 min : échauffement marche 15 min : course continue 5 min : retour au calme DIFFICULTÉ : 2-4	TOTAL : 25 min 5 min : échauffement marche 15 min : course continue 5 min : retour au calme DIFFICULTÉ : 3	TOTAL : 35 min 5 min : échauffement marche 25 min : course continue 5 min : retour au calme DIFFICULTÉ : 6-7

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
SEMAINE 6	REPOS	 Choisis un entraînement de musculation parmi les options disponibles sur le fillactive.ca/entraitements	TOTAL : 20 min 5 min : échauffement marche 10 min : 20×(15 s course / 15 s marche) OU 13×(15 s course / 30 s marche) 5 min : retour au calme DIFFICULTÉ : 6	TOTAL : 30 min 5 min : échauffement marche 20 min : course continue 5 min : retour au calme DIFFICULTÉ : 2-4	TOTAL : 30 min 5 min : échauffement marche 20 min : course continue 5 min : retour au calme DIFFICULTÉ : 2-4	TOTAL : 30 min 5 min : échauffement marche 20min : course continue 5 min : retour au calme DIFFICULTÉ : 4	TOTAL : 40 min 5 min : échauffement marche 30 min : course continue 5 min : retour au calme DIFFICULTÉ : 7	
SEMAINE 7	REPOS	 Choisis un entraînement de musculation parmi les options disponibles sur le fillactive.ca/entraitements	TOTAL : 30 min 5 min : échauffement marche 20 min : 5×(3 min course / 1 min marche) OU 4×(3 min course / 2 min marche) 5 min : retour au calme DIFFICULTÉ : 8	TOTAL : 30 min 5 min : échauffement marche 20 min : course continue 5 min : retour au calme DIFFICULTÉ : 2-4	TOTAL : 25 min 5 min : échauffement marche 15 min : course continue 5 min : retour au calme DIFFICULTÉ : 3	TOTAL : 30 min 5 min : échauffement marche 20 min : course continue 5 min : retour au calme DIFFICULTÉ : 3	TOTAL : 45 min 5 min : échauffement marche 35 min : course continue 5 min : retour au calme DIFFICULTÉ : 7	
SEMAINE 8	REPOS	TOTAL : 25 min 5 min : échauffement marche 15 min : course continue 5 min : retour au calme DIFFICULTÉ : 2-4	REPOS					TU ES PRÊTE À COURIR 5 KM EN CONTINU, SI TU AS LE GOÛT D'ESSAYER! FILLACTIVE