



FONDATION DE L'HÔPITAL
DU SACRÉ-CŒUR DE MONTRÉAL

Donnons aujourd'hui... prenons soin de demain



LE DIMANCHE 12 SEPTEMBRE 2010 – 7 H 30
Parc Beauséjour (près du pavillon Albert-Prévost)

PLAN DE MISE EN FORME

L'activité physique et la course à pied sont d'excellentes façons de se mettre en forme et de le rester. Ce qu'il vous faut : des souliers de course et un petit bout de sentier pour débiter votre entraînement !

BIENFAITS :

Perte de poids
Réduction de l'anxiété
Augmentation de la capacité cardiovasculaire
Diminution des symptômes de la dépression
Augmentation du tonus musculaire
Diminution des risques de souffrir du cancer du côlon

Meilleure endurance
Réduction des risques de développer le diabète de type II
Augmentation du niveau d'énergie
Espérance de vie plus longue
Augmentation de l'estime de soi

Objectif : 10 minutes de jogging sans vous arrêter

Vous voulez vous mettre au jogging, vous n'avez jamais couru, ou vous n'êtes pas capable de tenir 10 minutes en courant, voici un plan d'entraînement pour vous aider à y arriver :

Initiation

Semaine 1 : 1 minute marche lente + 1 minute marche rapide
3 fois 1 minute marche lente + 1 minute marche rapide
10 minutes 1 minute marche lente + 1 minute marche rapide
1 minute marche lente + 1 minute marche rapide
+ 2 minutes marche lente

Semaine 2 : 1 minute marche lente + 1 minute marche rapide
3 fois 1 minute marche lente + 2 minutes marche rapide
15 minutes 1 minute marche lente + 3 minutes marche rapide
1 minute marche lente + 3 minutes marche rapide
+ 2 minutes marche lente

Progression

Semaine 3 : 1 minute marche lente + 1 minute marche rapide
3 fois + 1 minute jogging
15 minutes 1 minute marche lente + 2 minutes marche rapide
+ 1 minute jogging
1 minute marche lente + 3 minutes marche rapide
+ 1 minute jogging
1 minute marche rapide + 2 minutes marche lente

Semaine 4 : 1 minute marche lente + 1 minute marche rapide
3 fois + 1 minute jogging
22 minutes 2 minutes marche rapide + 2 minutes jogging
2 minutes marche rapide + 3 minutes jogging
2 minutes marche rapide + 4 minutes jogging
2 minutes marche rapide + 2 minutes marche lente

Semaine 5 : 1 minute marche lente + 1 minute marche rapide
3 fois + 2 minutes jogging
26 minutes 2 minutes marche rapide + 3 minutes jogging
2 minutes marche rapide + 4 minutes jogging
2 minutes marche rapide + 5 minutes jogging
2 minutes marche rapide + 2 minutes marche lente

Semaine 6 : 1 minute marche lente + 1 minute marche rapide
3 fois + 2 minutes jogging

29 minutes 1 minute marche rapide + 3 minutes jogging
1 minute marche rapide + 4 minutes jogging
1 minute marche rapide + 5 minutes jogging
1 minute marche rapide + 6 minutes jogging
1 minute marche rapide + 2 minutes marche lente

Semaine 7 : 1 minute marche lente + 1 minute marche rapide
3 fois + 3 minutes jogging
34 minutes 1 minute marche rapide + 4 minutes jogging
1 minute marche rapide + 5 minutes jogging
1 minute marche rapide + 6 minutes jogging
1 minute marche rapide + 7 minutes jogging
1 minute marche rapide + 2 minutes marche lente

Semaine 8 : 1 minute marche lente + 1 minute marche rapide
3 fois + 4 minutes jogging
39 minutes 1 minute marche rapide + 5 minutes jogging
1 minute marche rapide + 6 minutes jogging
1 minute marche rapide + 7 minutes jogging
1 minute marche rapide + 8 minutes jogging
1 minute marche rapide + 2 minutes marche lente

Semaine 9 : 1 minute marche lente + 1 minute marche rapide
3 fois + 5 minutes jogging
44 minutes 1 minute marche rapide + 6 minutes jogging
1 minute marche rapide + 7 minutes jogging
1 minute marche rapide + 8 minutes jogging
1 minute marche rapide + 9 minutes jogging
1 minute marche rapide + 2 minutes marche lente

Semaine 10 : 1 minute marche lente + 1 minute marche rapide
3 fois + 6 minutes jogging
49 minutes 1 minute marche rapide + 7 minutes jogging
1 minute marche rapide + 8 minutes jogging
1 minute marche rapide + 9 minutes jogging
1 minute marche rapide + 10 minutes jogging
1 minute marche rapide + 2 minutes marche lente