

Entraînement 10 km 21 septembre 2014 Course de Fontainebleau

Semaine	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	(longues sorties)					Intervalles	
1	7 km	Yoga	5 km en continu	Yoga	5 km en continu	5-6 km	Vélo, roller
20 juillet		Étirements	et	Étirements	et	5 intervalles	ou
			Musculation		Entraînement musculaire	1 min. 75% / 1 min. 50%	Autre activité
2	7 km	Yoga	5 km en continu	Yoga	5 km en continu	6 km	Vélo, roller
27 juillet		Étirements	et	Étirements	et	+ Côtes	ou
			Musculation		Entraînement musculaire	3-4 fois	Autre activité
3	9 km		5 km en continu	Yoga	5 km en continu	7 km	Vélo, roller
3 août		Yoga	et	Étirements	et	7 Intervalles progressifs	ou
		Étirements	Entraînement		Entraînement musculaire	20s à +10%	Autre activité
			musculaire			30s "	
						40s "	
						50s "	
						60s "	
						70s "	
						80s "	
						Récupérer 30s au jogging entre	
						chaque intervalle	

Isabelle Dansereau,

Entraîneur personnel ID-FITNESS.COM 514-703-9225

Rappel : On s'hydrate même les jours sans course! Bon entraînement!!!

Semaine	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	(longues sorties)					Intervalles	
4		Yoga	5 km en continu	Yoga	5 km en continu	6 km	Vélo, roller
10 août	9-10 km	Étirements	et	Étirements	et	+ Côtes	ou
			Entraînement		Entraînement musculaire	3-4 fois	Autre activité
			musculaire				
5	8 km	Yoga	5 km en continu	Yoga	5 km en continu	7 km avec	Vélo, roller
17 août		Étirements	et	Étirements	et	Intervalles progressifs	ou
			Musculation		Entraînement musculaire	Voir entrainement du 8 août	Autre activité
6	6 km		5 km en continu	Yoga	5 km en continu	6 km	Vélo, roller
24 août		Yoga	et	Étirements	et	+ Côtes	ou
		Étirements	Musculation		Entraînement musculaire	3-4 fois	Autre activité
7	8-9 km	Yoga	5 km en continu	Yoga	5 km en continu	Intervalles progressifs	Vélo, roller
31 août		Étirements	et	Étirements	et	Voir entraînement du 8 août	ou
			Musculation		Entraînement musculaire		Autre activité
8	7 km	Yoga	5 km en continu	Yoga	5 km en continu	Intervalles progressifs	Vélo, roller
7 sept		Étirements	et	Étirements	et	Voir entraînement du 8 août	ou
			Musculation		Entraînement musculaire		Autre activité
9	5 km		5 km en	Yoga	5 km en continu	5 km en continu	3 km léger
14 sept		Yoga	continu	Étirements	et		en continu
		Étirements	et		Entraînement musculaire		Étirements
			Musculation				légers
10	10 km!!!!						
21 sept	Course de						
	Fontainebleau						

Osabelle Dansereau,
Entraîneur personnel
ID-FITNESS.COM
514-703-9225

Rappel : On s'hydrate même les jours sans course! Bon entraînement!!!