

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

AVRIL/MAI/JUIN/JUILLET/AOÛT

Plan d'entraînement préparé par

HÉBERT
SOYEZ VOTRE PROPRE ADVERSAIRE

CROSSFIT
QUEBEC+CITY

www.crossfitquebeccity.ca
frochette@crossfitquebeccity.ca
418.265.7577



Totale
BOUETTE
.ca



SEMAINE

1

Avant chaque séance, un échauffement cardiovasculaire léger d'au moins 5 minutes est recommandé. De plus, les entraînements musculaires se font sous forme de circuit sans pause, à moins d'avis contraire.

Jour 1



CARDIOVASCULAIRE

2 intervalles de 10 minutes (tempo un peu plus vite que votre vitesse de course)

Séparés par 5 minutes de repos actif (marche/jog léger)



MUSCULAIRE

5 rondes

Sprint 50 mètres

10 v-sit

15 burpees

Jour 2



CARDIOVASCULAIRE

Course en montagne (parcours accidenté)

45-60 min. à intensité modérée



MUSCULAIRE

5 rondes

20 fentes

20 push-ups

30 sec. de planche



SEMAINE

2

Avant chaque séance, un échauffement cardiovasculaire léger d'au moins 5 minutes est recommandé. De plus, les entraînements musculaires se font sous forme de circuit sans pause, à moins d'avis contraire.

Jour 1



CARDIOVASCULAIRE

2 intervalles de 14 minutes (tempo un peu plus vite que votre vitesse de course)

Séparés par 6 minutes de repos actif (marche/jog léger)



MUSCULAIRE

3 rondes, 2 min. de repos entre chaque

8 à 10 jump squat

8 à 10 clap push-ups (comme les push-ups mais montée très explosive)

Jour 2



CARDIOVASCULAIRE

Course en montagne (parcours accidenté)

45-60 min. à intensité modérée



MUSCULAIRE

2 rondes

planche 60 sec.

superman 60 sec.

60 sec. de pause



SEMAINE

3

Semaine de baisse de volume et de stress mécanique (pour arriver fort à la course !)

Avant chaque séance, un échauffement cardiovasculaire léger d'au moins 5 minutes est recommandé. De plus, les entraînements musculaires se font sous forme de circuit sans pause, à moins d'avis contraire.

Jour 1



CARDIOVASCULAIRE

1 séquence de 15 minutes en continu rapide (vitesse de course, bon échauffement préalable)



MUSCULAIRE

X

Jour 2



CARDIOVASCULAIRE

Course en montagne (parcours accidenté)

25-30 min. à intensité modérée (marcher les montées au besoin)



MUSCULAIRE

3 rondes

planche 60 sec.

15 burpees



SEMAINE

4

Avant chaque séance, un échauffement cardiovasculaire léger d'au moins 5 minutes est recommandé. De plus, les entraînements musculaires se font sous forme de circuit sans pause, à moins d'avis contraire.

Jour 1

 **CARDIOVASCULAIRE**

Jogging 20-30 min. à basse intensité

 **MUSCULAIRE**

X

Jour 2

 **CARDIOVASCULAIRE**

RACE DAY !!!!

Bonne course à tous !

 **MUSCULAIRE**

X