



Parkinson Canada

Votre collecte de fonds, à votre façon

Guide d'entraînement pour le 10 km

Guide de formation pour 8 semaines

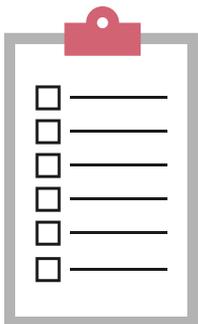
Nous savons que participer à une course peut être éprouvant pour les nerfs, quel que soit votre niveau d'expérience! Voici quelques conseils et astuces ainsi qu'un guide d'entraînement en 8 semaines pour vous aider à démarrer!



Restez hydraté ! Il est important de boire de l'eau tout au long de votre entraînement et de vos journées de course afin que votre corps compense ce que vous transpirez !



Il faut toujours s'étirer avant et après la course pour éviter les raideurs et les blessures potentielles. Les étirements aident également à soulager les courbatures après la course et permettent d'obtenir de meilleurs résultats!



Suivez notre guide d'entraînement de 8 semaines ci-dessous pour vous préparer à la course!



Guide d'entraînement pour le 10 km

Guide de formation pour 8 semaines

Première Semaine

Lundi:	20 minutes de marche
Mardi:	25 minutes de marche
Mercredi:	30 - 45 minutes d'entraînement musculaire ou d'entraînement croisé
Jeudi:	Repos
Vendredi:	42 minutes - Courir 5 minutes/marcher 1 minute. Répéter 7 fois.
Samedi:	30 - 45 minutes d'entraînement musculaire ou d'entraînement croisé
Dimanche:	Repos

Deuxième Semaine

Lundi:	25 minutes de marche
Mardi:	30 minutes de marche
Mercredi:	30 - 45 minutes d'entraînement musculaire ou d'entraînement croisé
Jeudi:	Repos
Vendredi:	42 minutes - Courir 5 minutes/marcher 1 minute. Répéter 7 fois.
Samedi:	30 - 45 minutes d'entraînement musculaire ou d'entraînement croisé
Dimanche:	Repos

Troisième Semaine

Lundi:	30 minutes de marche
Mardi:	42 minutes - Courir 5 minutes/marcher 1 minute. Répéter 7 fois.
Mercredi:	30 - 45 minutes d'entraînement musculaire ou d'entraînement croisé
Jeudi:	Repos
Vendredi:	42 minutes - Courir 5 minutes/marcher 1 minute. Répéter 7 fois
Samedi:	30 - 45 minutes d'entraînement musculaire ou d'entraînement croisé
Dimanche:	Repos

Quatrième Semaine

Lundi:	45 minutes de marche
Mardi:	42 minutes - Courir 5 minutes/marcher 1 minute. Répéter 7 fois.
Mercredi:	30 - 45 minutes d'entraînement musculaire ou de cross training training
Jeudi:	Repos
Vendredi:	49 minutes - Courir 6 minutes/marcher 1 minute. Répéter 7 fois.
Samedi:	30 - 45 minutes d'entraînement musculaire ou d'entraînement croisé
Dimanche:	Repos

Cinquième Semaine

Lundi:	45 minutes de marche
Mardi:	42 minutes - Courir 5 minutes/marcher 1 minute. Répéter 7 fois. 30 - 45
Mercredi:	minutes d'entraînement musculaire ou de cross training
Jeudi:	Repos
Vendredi:	49 minutes - Courir 6 minutes/marcher 1 minute. Répéter 7 fois.
Samedi:	30 - 45 minutes d'entraînement musculaire ou d'entraînement croisé
Dimanche:	Repos

Sixième Semaine

Lundi:	45 minutes de marche
Mardi:	42 minutes - Courir 5 minutes/marcher 1 minute. Répéter 7 fois.
Mercredi:	30 - 45 minutes d'entraînement musculaire ou de cross training
Jeudi:	Repos
Vendredi:	49 minutes - Courir 6 minutes/marcher 1 minute. Répéter 7 fois.
Samedi:	30 - 45 minutes d'entraînement musculaire ou d'entraînement croisé
Dimanche:	Repos

Septième Semaine

Lundi:	49 minutes - Courir 6 minutes/marcher 1 minute. Répéter 7 fois.
Mardi:	49 minutes - Courir 6 mins/marcher 1 min. Répéter 7 fois.
Mercredi:	30 - 45 minutes d'entraînement musculaire ou de cross training
Jeudi:	Repos
Vendredi:	56 minutes - Courir 7 minutes/marcher 1 minute. Répéter 7 fois.
Samedi:	30 - 45 minutes d'entraînement musculaire ou de cross training
Dimanche:	Repos

Huitième Semaine

Lundi:	56 minutes - Courir 7 minutes/marcher 1 minute. Répéter 7 fois.
Mardi:	Repos
Mercredi:	42 minutes - Courir 5 minutes/marcher 1 minute. Répéter 7 fois.
Jeudi:	Repos
Vendredi:	56 minutes - Courir 7 minutes/marcher 1 minute. Répéter 7 fois.
Samedi:	Repos
Dimanche:	COURSE