

Programme sportif:

Programme d'entraînement pour un coureur moyen: 3 heures par semaine

Ce programme est destiné aux personnes qui souhaitent obtenir une excellente forme par le running. Si vous êtes persévérant, vous seriez épaté par les résultats et les effets bénéfiques de ce sport.

Schéma 1:

Objectif hebdomadaire	3 heures (35-40 km à 12km/h)
Intensité	FC = 180 moins votre âge
Durée	Minimum 10-12 min. - Maximum: 30 min,30-35 min. Maximum: 60-70 min.
Fréquence	6 x 30 min. par semaine ou 3 x 60 min. par semaine
Dépense en calories	3000 kcal

FC = Fréquence cardiaque (nombre de battements cardiaques par minute).

Schéma 2:

	1er semaine	2ème semaine	3ème semaine	4ème semaine
Lundi				20 min. 70%
Mardi	27 min. 85%		30 min. 85%	
Mercredi		27 min. 85%		35 min. 70%
Jeudi	43 min. 80%	50 min. 75%	50 min. 80%	
Vendredi				35 min. 70%
Samedi	43 min. 75%	50 min. 80%	50 min. 75%	
Dimanche	60 min. 70%	67 min. 70%	76 min. 70%	47 min. 70%

Le pourcentage entre 70% et 85% part de la fréquence cardiaque maximale. Ex. Une personne de 30 ans: $220-30$ (âge)= 190 (fréquence cardiaque maximale).

Vous trouvez plus de programmes d'entraînement sur <http://www.infotalia.com>