



## En 12 semaines : réussir son premier 5 kilomètres en sentiers

### Prérequis :

- Être en bonne condition physique
- Prendre un sérieux engagement envers soi-même
- Cet entraînement est générique, il est donc prépondérant d'accepter qu'il puisse ne pas convenir à toutes les personnes. L'organisation du BUT et Natacha Gagné Kinésiologue se dégagent de toute responsabilité quant à l'appropriation de ce programme. Nous vous conseillons de consulter un professionnel de la santé si des douleurs ou des blessures apparaissent en cours de programme.

### Avant de commencer, s'assurer de :

- Débuter tous les entraînements par 5 minutes de marche et/ou de course à un essoufflement de 3 sur 10
- Terminer tous les entraînements par 2 à 5 minutes de marche pour permettre au corps de retrouver son état de repos
- Le plus possible, espacer les entraînements d'une journée. À 4 entraînements par semaine, deux de ceux-ci se suivront
- Prendre en compte qu'il soit possible que des exercices de musculation adaptés soient nécessaires

<b>Semaine 1 – du 27 juin au 3 juillet</b>			
<b>Entraînement 1</b> <i>Route</i> Alterner 1 minute de course et 1 minute de marche 10x	<b>Entraînement 2</b> <i>Route</i> Alterner 1 minute de course et 1 minute de marche 12x	<b>Entraînement 3</b> <i>Sentier</i> Alterner 1 minute de course et 1 minute de marche 10x	<b>Entraînement 4</b> <i>Route</i> Faire 1 kilomètre en alternant course et marche selon les sensations physiques et d'essoufflement
<b>Semaine 2 – du 4 au 10 juillet</b>			
<b>Entraînement 1</b> <i>Route</i> Alterner 1 minute de course et 1 minute de marche 12x	<b>Entraînement 2</b> <i>Route</i> Alterner 1 minute de course et 1 minute de marche 15x	<b>Entraînement 3</b> <i>Sentier</i> Alterner 1 minute de course et 1 minute de marche 12x	<b>Entraînement 4</b> <i>Route</i> Faire 2 kilomètres en alternant course et marche selon les sensations physiques et d'essoufflement
<b>Semaine 3 – du 11 au 17 juillet</b>			
<b>Entraînement 1</b> <i>Route</i> Alterner 1 minute de course et 45 secondes de marche 12x	<b>Entraînement 2</b> <i>Route</i> Alterner 1 minute de course et 45 secondes de marche 15x	<b>Entraînement 3</b> <i>Sentier</i> Alterner 1 minute de course et 45 secondes de marche 12x	<b>Entraînement 4</b> <i>Route</i> Faire 3 kilomètres en alternant course et marche selon les sensations physiques et d'essoufflement
<b>Semaine 4 – du 18 au 24 juillet</b>			
<b>Entraînement 1</b> <i>Route</i> Alterner 1 minute de course et 30 secondes de marche 12x	<b>Entraînement 2</b> <i>Route</i> Alterner 1 minute de course et 30 secondes de marche 15x	<b>Entraînement 3</b> <i>Sentier</i> Alterner 1 minute de course et 30 secondes de marche 12x	<b>Entraînement 4</b> <i>Route</i> Faire 4 kilomètres en alternant course et marche selon les sensations physiques et d'essoufflement



## Réussir son premier 5 kilomètres en sentiers

<b>Semaine 5 – du 25 au 31 juillet</b>			
<b>Entraînement 1</b> <i>Sentier</i> Alternier 1 minute de course et 15 secondes de marche 15x	<b>Entraînement 2</b> <i>Route</i> Alternier 1 minute de course et 15 secondes de marche 17x	<b>Entraînement 3</b> <i>Sentier</i> Alternier 1 minute de course et 15 secondes de marche 15x	<b>Entraînement 4</b> <i>Route</i> Faire 3 kilomètres en alternant course et marche selon les sensations physiques et d'essoufflement
<b>Semaine 6 – du 1 au 7 août</b>			
<b>Entraînement 1</b> <i>Sentier</i> Alternier 2 minutes de course et 30 secondes de marche 15x	<b>Entraînement 2</b> <i>Route</i> Alternier 2 minutes de course et 15 secondes de marche 15x	<b>Entraînement 3</b> <i>Sentier</i> Alternier 2 minutes de course et 15 secondes de marche 15x	<b>Entraînement 4</b> <i>Route</i> Faire 4 kilomètres en alternant course et marche selon les sensations physiques et d'essoufflement
<b>Semaine 7 – du 8 au 14 août</b>			
<b>Entraînement 1</b> <i>Sentier</i> Commencer par 2 à 5 minutes en course continue Alternier 1 à 2 minutes de course et 30sec de marche Total de l'entraînement: 30 minutes	<b>Entraînement 2</b> <i>Route</i> Commencer par 2 à 5 minutes en course continue Alternier 1 à 2min de course et 30 secondes de marche Total de l'entraînement: 30 minutes	<b>Entraînement 3</b> <i>Sentier</i> Commencer par 2 à 5 minutes en course continue Alternier 1 à 2 minutes de course et 30 secondes de marche Total de l'entraînement: 30 minutes	<b>Entraînement 4</b> <i>Route</i> Faire 5 kilomètres en alternant course et marche selon les sensations physiques et d'essoufflement
<b>Semaine 8 – du 15 au 21 août</b>			
<b>Entraînement 1</b> <i>Sentier</i> Commencer par 3 à 8 minutes en course continue Alternier 1 à 3 minutes de course et 30 secondes de marche Total de l'entraînement : 30 minutes	<b>Entraînement 2</b> <i>Route</i> Commencer par 5 à 10 minutes en course continue Alternier 1 à 3 minutes de course et 30 secondes de marche Total de l'entraînement : 30 minutes	<b>Entraînement 3</b> <i>Sentier</i> Commencer par 3 à 8 minutes en course continue Alternier 1 à 3 minutes de course et 30 secondes de marche Total de l'entraînement : 30 minutes	<b>Entraînement 4</b> <i>Sentier</i> Faire 3 kilomètres en alternant course et marche selon les sensations physiques et d'essoufflement



### Réussir son premier 5 kilomètres en sentiers

<b>Semaine 9 – du 22 au 28 août</b>			
<b>Entraînement 1</b> <i>Sentier</i> Commencer par 4 à 9 minutes en course continue Alternier 2 à 4 minutes de course et 30 secondes de marche Total de l'entraînement : 40 minutes	<b>Entraînement 2</b> <i>Route</i> Commencer par 5 à 10 minutes en course continue Alternier 2 à 4 minutes de course et 30 secondes de marche Total de l'entraînement: 30 minutes	<b>Entraînement 3</b> <i>Sentier</i> Commencer par 4 à 9 minutes en course continue Alternier 2 à 4 minutes de course et 30 secondes de marche Total de l'entraînement : 30 minutes	<b>Entraînement 4</b> <i>Sentier</i> Faire 4 kilomètres en alternant course et marche selon les sensations physiques et d'essoufflement
<b>Semaine 10 – du 29 août au 4 septembre</b>			
<b>Entraînement 1</b> <i>Sentier</i> Commencer par 5 à 10 minutes en course continue Alternier 3 à 5 minutes de course et 30 secondes de marche Total de l'entraînement : 45 minutes	<b>Entraînement 2</b> <i>Route</i> Commencer par le plus de minutes en continues selon les sensations Alternier 3 à 5 minutes de course et 30 secondes de marche Total de l'entraînement : 45 minutes	<b>Entraînement 3</b> <i>Sentier</i> Commencer par 5 à 10 minutes en course continue Alternier 3 à 5 minutes de course et 30 secondes de marche Total de l'entraînement : 30 minutes	<b>Entraînement 4</b> <i>Sentier</i> Faire 4 à 5 kilomètres en alternant course et marche au besoin
<b>Semaine 11 – du 5 au 11 septembre</b>			
<b>Entraînement 1</b> <i>Sentier</i> Commencer par le plus de minutes en continues selon les sensations Alternier 4 à 10 minutes de course et 30 secondes de marche Total de l'entraînement: 50 minutes	<b>Entraînement 2</b> <i>Route</i> Commencer par le plus de minutes en continues selon les sensations Alternier 4 à 10 minutes de course et 30 secondes de marche Total de l'entraînement : 45 minutes	<b>Entraînement 3</b> <i>Sentier</i> Commencer par le plus de minutes en continues selon les sensations Alternier 4 à 10 minutes de course et 30 secondes de marche Total de l'entraînement: 30 minutes	<b>Entraînement 4</b> <i>Sentier</i> Faire 4 à 5 kilomètres en alternant course et marche au besoin
<b>Semaine 12 – du 12 au 18 septembre</b>			
<b>Entraînement 1</b> <i>Sentier</i> Commencer par le plus de minutes en continues selon les sensations Alternier 5 à 10 minutes de course et 15 secondes de marche Total de l'entraînement : 45 minutes	<b>Entraînement 2</b> <i>Route</i> Commencer par le plus de minutes en continues selon les sensations Alternier 5 à 10 minutes de course et 15 secondes de marche Total de l'entraînement : 30 à 45 minutes	<b>Entraînement 3</b> <i>Sentier</i> Commencer par le plus de minutes en continues selon les sensations Alternier 2 à 10 minutes de course et 15 secondes de marche Total de l'entraînement : 30 minutes  Prendre une ou deux journées de repos avant la course !	<b>Entraînement 4</b> <i>Sentier</i>  <b>La journée course</b>  Donner le meilleur de soi et avoir du plaisir !

- Important d'intégrer des sorties sur des parcours plus techniques (roches, racines) au moins 1 fois par semaine.