

ZONES D'ENTRAINEMENT	
Z1	50% capacité et -, Très facile (Échauffement et cool down)
Z2	50 à 70%, Facile (Zone agréable, vous êtes capable de parler facilement)
Z3	70 à 80%, Moyennement difficile (Bon rythme, vous arriver à parler mais plus difficilement)

Plan 1er 5km (Débutant)

SEMAINES	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Total
1	Repos	5x 2mn Z1 avec 3min. Récup en marchant entre ch.	Repos	5x 2mn Z1 avec 3min. Récup en marchant entre ch.	Repos	Repos	5x 2mn Z1 avec 3min. Récup marche entre ch.	
		25		25			25	75
2	Repos	6x 2mn Z2avec 3min. Récup en marchant entre ch.	Repos	6x 2mn Z2avec 3min. Récup en marchant entre ch.	Repos	Repos	6x 2mn Z2avec 3min. Récup marche entre ch.	
		24		24			24	72
3	Repos	5x 3mn Z1 avec 3min. Récup marche entre ch.	Repos	15mn Z1	Repos	Repos	5x 3mn Z1 avec 3min. Récup marche entre ch.	
		30		15			30	75
4	Repos	7x 3mn Z2 avec 2min. Récup Z1 entre ch.	Repos	20mn en Z1	Repos	6x 1mn Z2 avec 2min. Récup Z1 entre ch.	15mn Z2	
		35		20		18	15	88
5	Repos	4x 5mn Z2 avec 3min. Récup Z1 entre ch.	Repos	25mn en Z1	Repos	8x 1mn Z2 avec 2min. Récup Z1 entre ch.	12-15mn @ Z3	
		30		25		24	15	94
6	Repos	15-20mn en Z1@Z2	Repos	5x 2mn Z3 avec 2min. Récup Z1 entre ch.	Repos	Repos	15-20mn Z3	
		20		20			20	60
7	Repos	12-15mn Z3	Repos	15-20mn en Z1	Repos	7x 1mn Z2 avec 2min. Récup Z1 entre ch.	12-15mn en Z3	
		20		20		20	15	75
8	Repos	15-20mn en Z1@Z2	Repos	12-15mn en Z1@Z2	Repos	Récupération active 20mn marche	OBJECTIF 5km	
		20		15	20	20		75

Conseils et Explications

Échauffement: Toujours débuter votre entraînement par 5 à 10 mn en alternant 1mn course facile + 1mn marche

Retour au calme ou fin de l'entraînement: Toujours terminer par 5mn de marche

Décharge de responsabilité auprès du club de course à pied les Guépards

Je suis conscient que la participation à un de ces plans d'entraînements de course à pied peut être potentiellement dangereux. Je consens à ne pas y participer si je ne suis pas physiquement ou médicalement apte et préparé adéquatement. Je ne devrais pas y participer à ce plan sans l'approbation de mon médecin. Je reconnais que je suis le seul responsable de ma santé médicale. Je m'engage à avoir mes médicaments et mes renseignements médicaux disponibles quand, et si, je souffrirai un épisode médical qui demandera des soins. Vous vous engagez à tenir le Club de course à pied les Guépards et ses entraîneurs et organisateurs quittes et indemnes de tout dommage corporel, tout décès ou perte matérielle, réclamation, poursuite ou action en cette matière à leur égard, notamment celles relatives aux frais et déboursés judiciaires et extrajudiciaires.

Vous êtes seul responsable de votre progression. Respectez les signes que votre corps vous envoie.

Si vous avez des problèmes ou contraintes de santé qui risquent d'affecter votre entraînement, veuillez cesser immédiatement et informer un médecin.

En débutant ce plan, j'accepte les termes et modalités de cette exclusion de responsabilité.