

Plan 5km intermédiaire @ avancé

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 arrivez à parler mais plus difficilement)
Z4	90 à 95%. Difficile (Parler s'avère presque impossible, quelques mots, rien de plus)
Z5	95 à 100%. Très difficile. Parler s'avère impossible. Zone de travail intense et de courte durée, fatigue extrême)

SEMAINE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Repos ou 15-20mn.cardio au choix	10 min Z1 4X 400m Z4 C-D. 10min Z1	W-U 10mn 25mn Z2-Z3 C-D 5mn	30 min Tempo Z3	Repos	W-U 10mn 30mn Z2-Z3 C-D 5mn	35 min. Z2 Facile
2	Repos ou 15-20mn.cardio au choix	10 min Z1 4X 400m Z4 C-D. 10min Z1	W-U 10mn 25mn Z2-Z3 C-D 5mn	30 min Tempo Z3	Repos	W-U 10mn 30mn Z2-Z3 C-D 5mn	35 min. Z2 Facile
3	Repos ou 15-20mn.cardio au choix	10 min Z1 4X 400m Z4 C-D. 10min Z1	W-U 10mn 30mn Z2-Z3 C-D 5mn	30 min Tempo Z3	Repos	W-U 10mn 35mn Z2-Z3 C-D 5mn	40 min. Z2 Facile
4	Repos ou 20-30mn.cardio au choix	10 min Z1 4X 400m Z4 C-D. 10min Z1	W-U 10mn 25mn Z2-Z3 C-D 5mn	35 min Tempo Z3	Repos	W-U 10mn 35mn Z2-Z3 C-D 5mn	45 min. Z2 Facile
5	Repos ou 20-30mn.cardio au choix	10 min Z1 4X 400m Z4 C-D. 10min Z1	W-U 10mn 30mn Z2-Z3 C-D 5mn	35 min Tempo Z3	Repos	W-U 10mn 40mn Z2-Z3 C-D 5mn	40 min. Z2 Facile
6	Repos ou 20-30mn.cardio au choix	10 min Z1 4X 400m Z4 C-D. 10min Z1	W-U 10mn 30mn Z2-Z3 C-D 5mn	40 min Tempo Z3	Repos	W-U 10mn 35mn Z2-Z3 C-D 5mn	40 min. Z2 Facile
7	Repos ou 20-30mn.cardio au choix	10 min Z1 4X 400m Z4 C-D. 10min Z1	W-U 10mn 25mn Z2-Z3 C-D 5mn	40 min Tempo Z3	Repos	W-U 10mn 35mn Z2-Z3 C-D 5mn	45 min. Z2 Facile
8	Repos ou 20-30mn.cardio au choix	15 min en continue Z3	30 min Z2-Z3	2km Z2	Repos	Repos	Course 5Km

Légende et explications

W.U. = warm up ou échauffement, débiter votre entraînement par 5 à 10mn lente

C.D. = Cool down ou retour au calme, terminer par 5mn de course lente

L'option Cardio au choix est tout autre que la course à pied. Exemple; vélo, natation, yoga ou tout autre exercice cardio vasculaire à impact léger

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.