

Mon plan d'entraînement 3e cycle - primaire

Pourquoi un plan d'entraînement?

Le plan d'entraînement a pour but de t'accompagner dans la réalisation de ton objectif. Pour le projet *Oser être pour oser devenir*, on te demande de réaliser 3 entraînements par semaine. Le plan d'entraînement t'indiquera ce que tu as à faire. Ce dernier te permettra aussi d'adopter un mode de vie sain et actif. C'est donc une façon de t'initier et de t'encourager à bouger régulièrement et à développer une saine habitude.

Comment atteindre ton objectif?

La meilleure façon d'y arriver est de déjà prévoir les moments où tu vas t'entraîner. Donc, peu importe ce qui arrive, c'est un engagement que tu prends pour toi. Ça te demandera une discipline, mais tu auras de belles retombées sur ta condition physique, psychologique et affective. Tu peux aussi en profiter pour faire certains de tes entraînements avec tes amis ou ta famille.

Où s'entraîner?

Tu peux t'entraîner à l'endroit de ton choix, que ce soit dans les rues près de chez vous, au parc ou sur une piste cyclable. L'important est que l'endroit soit sécuritaire, qu'il te permette de réaliser ton entraînement adéquatement et que tu respectes les règles sanitaires en vigueur.

L'entraînement par intervalle (alternance marche et course):

L'entraînement par intervalle est constitué de phases de travail intense et de phases de repos actif. Pour maximiser son efficacité, il est important d'exécuter, autant que possible, chacune des phases de travail au même rythme. Par exemple, les 4 répétitions de 2 minutes de course doivent être réalisées environ de la même vitesse. Donc, il faut éviter de faire une répétition super vite et les autres très lentes. Attention pour ne pas partir trop vite. L'intervalle de repos doit se faire activement, soit par une marche lente ou un jogging très léger.



Mon plan d'entraînement-Niveau 1

Nom: _____

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi & Dimanche <i>en famille</i>
2 mai 8 répétitions de 15 s de course en alternance avec 45 s de marche	3	4 5 répétitions de 1 min de course en alternance avec 1 min de marche	5	6 Marche de 5 min	7 ou 8 7 x 45 s de course en alternance avec 1min et 15 s de marche ou une marche de 12 min et plus <i>en famille</i>
9 mai 6 répétitions de 20 s de course en alternance avec 40 s de marche	10	11 6 répétitions de 1 min de course en alternance avec 1 min de marche	12	13 Marche de 8 min	14 ou 15 5 répétitions de 1 min et 30 s en alternance avec 2 min de marche ou une marche de 14 min et plus <i>en famille</i>
16 mai 6 répétitions de 30 secondes de course en alternance avec 60 s de marche	17	18 8 répétitions de 1 min de course en alternance avec 1 min de marche	19	20 Marche de 10 min	21 ou 22 4x2' course/ 2' marche ou une marche de 16' et plus <i>en famille</i>
23 mai 5 répétitions de 40 s de course en alternance avec 1 min et 20 s de marche	24	25 10 répétitions de 1 minute de course en alternance avec 1 min de marche	26	27 Marche de 12 min	28 ou 29 5 répétitions de 2 min de course en alternance avec 2 min de marche ou une marche de 18 min et plus <i>en famille</i>

min = minute et s = seconde



Mon plan d'entraînement-Niveau 2 Nom: _____

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi & Dimanche <i>en famille</i>
2 mai 8 répétitions de 30 s de course en alternance avec 45 s de marche	3	4 6 répétitions de 1 min de course en alternance avec 1 min de marche	5	6 Marche de 10 min	7 ou 8 7 x 45 s de course en alternance avec 1min et 15 s de marche ou une marche de 14 min et plus <i>en famille</i>
9 mai 6 répétitions de 45 s de course en alternance avec 45 s de marche	10	11 12 répétitions de 20 s de course en alternance avec 40 s de marche	12	13 Marche de 12 min	14 ou 15 5 répétitions de 1 min et 30 s en alternance avec 2 min de marche ou une marche de 16 min et plus <i>en famille</i>
16 mai 6 répétitions de 60 s de course en alternance avec 60 s de marche	17	18 8 répétitions de 1 min de course en alternance avec 1 min de marche	19	20 Marche de 14 min	21 ou 22 4x2' course/ 2' marche ou une marche de 16' et plus <i>en famille</i>
23 mai 5 répétitions de 1min et 30 s de course en alternance avec 1 min et 30 s de marche	24	25 10 répétitions de 1 min de course en alternance avec 1 min de marche	26	27 Marche de 15 min	28 ou 29 4 répétitions de 2 min et 30s de course en alternance avec 2 min de marche ou une marche de 18 min et plus <i>en famille</i>