

Course urbaine



Présentée par



Semaine 1

750 mètres (2 fois par semaine)

- Échauffement (10 minutes)
- 1 minute de course - 1 minute de marche x 6
- Sprints 7 secondes - 7 secondes de repos x 3
 - Avancé : 3 séries de 3 x [7 secondes sprint- 7 secondes de repos] + 1 minutes de repos
- 3 paliers d'escaliers ou 3 côtes de 200 mètres

☐ Je l'ai fait... et mon canapé s'ennuie déjà de moi!

Semaine 2

1 km (2 fois par semaine)

- Échauffement (10 minutes)
- 1 minute de course - 1 minute de marche x 8
- Sprints 7 secondes - 7 secondes de repos x 3
 - Avancé : 3 séries de 3 x [7 secondes sprint- 7 secondes de repos] + 1 minutes de repos
- 4 paliers d'escaliers ou 3 côtes de 200 mètres

☐ Je l'ai fait... et mes mollets préparent une lettre de plainte.

Semaine 3

1,25 km (2 fois par semaine)

- Échauffement (10 minutes)
- 2 minutes de course - 1 minute de marche x 6
- Sprints 7 secondes - 7 secondes de repos x 3
 - Avancé : 3 séries de 3 x [7 secondes sprint- 7 secondes de repos] + 1 minutes de repos
- 5 paliers d'escaliers ou 3 côtes de 200 mètres

☐ Je l'ai fait... et mon GPS pensait que je fuyais quelque chose!



VITA

SPORTS
MONTREAL

Course urbaine

Présentée par



Semaine 4

1,5 km (2 fois par semaine)

- Échauffement (10 minutes)
- 2 minutes de course - 1 minute de marche x 8
- Sprints 7 secondes - 7 secondes de repos x 4
 - Avancé : 4 séries de 3 x [7 secondes sprint- 7 secondes de repos] + 1 minutes de repos
- 6 paliers d'escaliers ou 3 côtes de 200 mètres

☐ Je l'ai fait... mon cardio me regarde avec respect maintenant.



Semaine 5

2 km (2 fois par semaine)

- Échauffement (10 minutes)
- 3 minutes de course - 1 minute de marche x 6
- Sprints 7 secondes - 7 secondes de repos x 4
 - Avancé : 4 séries de 3 x [7 secondes sprint- 7 secondes de repos] + 1 minutes de repos
- 7 paliers d'escaliers ou 4 côtes de 200 mètres

☐ Je l'ai fait... et oui, je compte le raconter à tout le monde!

Semaine 6

Repos et tonus (2 fois par semaine)

- Échauffement (10 minutes)
- 3 minutes de course - 1 minute de marche x 8
- Sprints 7 secondes - 7 secondes de repos x 4

2 jours de repos... et en route vers le Défi 3 km présenté par Ciele!

☐ Je l'ai fait... Prochaine étape : conquérir le monde (ou la course urbaine!)

VITA

SPORTS
MONTREAL