

PROGRAMME DES KILOMAÎTRES RÉCRÉATIF

EXEMPLE

Les KILOMAÎTRES LaSalle
C.P. 3022, Succursale Lapierre
LaSalle (Québec)
H8N 3H2

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
20min échauffement, éducatifs 3-4 x (1:15 vite/2:30 repo 1min vite/2min repo) 5-10min retour au calme (rac)		Piste Fritz-Prévost 20min échauffement, éducatifs 1600m modérée / 5min repo 2 x 800m egaux 3min repos 5-10min rac			90 min endurance ou 60min avec 2 x 10min @ mod ou race pace avec 10min jog entre	30-60min jog 6 x 10" vite avec 20"fac
INTENSITÉ		INTENSITÉ			ENDURANCE	ENDURANCE
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
20min échauffement, éducatifs 5 x (3min fac/2min mod/1min diff) 5-10min rac		Piste Fritz-Prévost 20min échauffement, éducatifs 1600m modérée / 5min repo 4 x 400m egaux 3min repos 5-10min rac			70 min endurance ou 60min avec 2 x 15min @ mod ou race pace avec 10min jog entre	30-60min jog 6 x 10" vite avec 20"fac
INTENSITÉ		INTENSITÉ			ENDURANCE	ENDURANCE
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Parc Angrignon 20min échauffement, éducatifs 14-16 x 1min vite / 1min repo 5-10min rac		Piste Fritz-Prévost 20min échauffement, éducatifs 1600m modérée / 5min repo 2 x 800m egaux 3min repos 5-10min rac			90 min endurance ou 60min avec 2 x 20min @ mod ou race pace avec 10min jog entre	30-75min jog 6 x 10" vite avec 20"fac
INTENSITÉ		INTENSITÉ			ENDURANCE	ENDURANCE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
20min échauffement, éducatifs		Piste Fritz-Prévost 20min échauffement, éducatifs 1600m modérée / 5min repo 4 x 400m egaux 3min repos 5min rac			70 min endurance ou 60min avec 30min @ mod ou race pace avec 10min jog entre	30-75min jog 6 x 10" vite avec 20"fac
3-4 x (1:15 vite/2:30 repo 1min vite/2min repo)						
5-10min rac						
INTENSITÉ		INTENSITÉ			ENDURANCE	ENDURANCE