

## Plan de séance course à pied

Séance du 19 janvier 2021

20min15

- **4 minutes** d'échauffement (comme d'habitude, vous serez bien échauffés avant!). Vous êtes capable de parler en tout temps. Perception à l'effort de 5/10.
- **Intervalles** (14min15)

Les 45 secondes d'effort se déroulent à une intensité de 70 à 80% du maximum. Vous pourrez adapter selon le type de surface.

La récupération est active. Les personnes débutantes ou celles qui ressentent un peu de douleur marchent durant cette partie tandis que les intermédiaires/avancés font un petit jogging.

*\*\*Pour la récupération active, vous devrez choisir un moment où vous ferez l'exercice de la chaise au mur, chaise à l'arbre ou chaise à la clôture! \*\* À faire une fois*

Bloc	Fraction d'effort	Récupération <b>active</b>
1	45 sec	1 min
	45 sec	1 min
	45 sec	1 min
	45 sec	2 min
2	45 sec	1 min
	45 sec	1 min
	45 sec	2 min (début du retour au calme)

- **2 minutes** de retour au calme vers la maison

Départ pour la course à **12h10 ou 18h40** selon votre groupe. Vous mettrez une couche supplémentaire à **12h08-12h09 ou 18h38-18h39**. Retour à la maison à **12h31 ou 19h01** afin de poursuivre avec le renforcement musculaire.

À plus tard!