



CÉGEP de SHERBROOKE

Centre de l'activité physique

PROGRAMME CARDIO

Information : Cette semaine nous allons expérimenter la méthode de course par INTERVALLES. Lorsque l'on s'entraîne en intervalle, c'est la cadence de course qui change. On retrouve des intervalles courts (15sec à 60sec) et des intervalles longs (60 sec pouvant aller jusqu'à 5 min). La durée du repos (pour débutant) est le double de l'intervalle. Exemple : 30 secondes à cadence + élevée / 60 secondes à cadence lente (ou marche). On répète le tout plusieurs fois. Intervalle court = cadence élevée, intervalle long = cadence moyenne, récupération = cadence lente.

	Jour 1	Jour 2	Jour 3
Semaine 10	<u>Durée</u> : 22 minutes	<u>Durée</u> : 35 minutes	<u>Durée</u> : 28 minutes
	<u>Échauffement</u> : 5 minutes de course <u>Entraînement</u> : 30 sec de course cadence + élevée suivi de 60 secondes de course lente ou marche <p style="text-align: center;">5X</p> <u>Récupération</u> : 10 minutes de course lente	<u>Échauffement</u> : 5 minutes de marche <u>Entraînement</u> : 30 minutes de course sans arrêt	<u>Échauffement</u> : 5 minutes de course <u>Entraînement</u> : 2 minutes de course cadence moyenne suivi de 4 minutes de course lente ou marche <p style="text-align: center;">3x</p> <u>Récupération</u> : 5 minutes de course lente

Bon entraînement : Claude et Charles, cap-musculation@cegepsherbrooke.qc.ca