



## 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 12	<p><u>Durée</u> : 25 minutes</p> <p><u>Échauffement</u> : 5 minutes de course</p> <p><u>Entraînement</u> : 1 min de course cadence + élevée suivi de 1 min de course lente ou marche</p> <p>5X</p> <p><u>Récupération</u> : 10 minutes de course lente</p>	<p><u>Durée</u> : 35 minutes</p> <p><u>Échauffement</u> : 5 minutes de marche</p> <p><u>Entraînement</u> : 30 minutes de course sans arrêt</p>	<p><u>Durée</u> : 33 minutes</p> <p><u>Échauffement</u> : 5 minutes de course</p> <p><u>Entraînement</u> : 3 minutes de course cadence moyenne suivi de 3 minutes de course lente ou marche</p> <p>3x</p> <p><u>Récupération</u> : 10 minutes de course lente</p>

Bon entraînement : Claude et Charles, [cap-musculation@cegepsherbrooke.qc.ca](mailto:cap-musculation@cegepsherbrooke.qc.ca)