



CÉGEP de SHERBROOKE

Centre de l'activité physique

PROGRAMME CARDIO

Information : Fartlek : Ce nom Suédois signifie « *jeu de vitesse* » Nous avons expérimenté les intervalles courts et longs. On détermine, avant la course, les intervalles que l'on veut faire. Soit en temps ou en distance. Les intervalles que l'on a fait les dernières semaines étaient en temps (5x60 sec). Si on a accès à une piste de 400 mètres ou à un GPS, on peut déterminer nos intervalles en distance (ex : 3x400 m). Pour le fartlek, il n'y a pas de distance ou de temps précis pour les intervalles, on y va selon le parcours. Exemple : A) Sur notre trajet, nous avons une montée, on peut augmenter la cadence et rendu en haut nous ralentissons (récupération). B) Nous avons une ligne droite, on augmente la cadence jusqu'au prochain stop. Vous êtes maître de la durée et de l'intensité de vos intervalles. Amusez-vous!!

	Jour 1	Jour 2	Jour 3
Semaine 13	<p><u>Durée</u> : 30 minutes</p> <p><u>Échauffement</u> : 5 minutes de course</p> <p><u>Entraînement</u> : Fartlek pour une durée de 20 minutes</p> <p><u>Récupération</u> : 5 minutes de course lente</p>	<p><u>Durée</u> : 40 minutes</p> <p><u>Échauffement</u> : 5 minutes de marche</p> <p><u>Entraînement</u> : 35 minutes de course sans arrêt</p>	<p><u>Durée</u> : 30 minutes</p> <p><u>Échauffement</u> : 5 minutes de course</p> <p><u>Entraînement</u> : Fartlek pour une durée de 20 minutes</p> <p><u>Récupération</u> : 5 minutes de course lente</p>

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