



**CÉGEP de SHERBROOKE**  
**Centre de l'activité physique**

**PROGRAMME CARDIO**

**Information :** Le programme de cardio extérieur est pour tout le monde. Il y aura progression de semaine en semaine. Le programme peut être modifié selon votre niveau. Exemple : Au lieu de la course, on peut faire de la marche rapide ou pour les plus habitués le faire à son propre rythme. On peut faire le programme 1, 2 ou 3 fois par semaine en gardant un jour de repos entre. Pour la course, il est préférable d'avoir une bonne chaussure absorbante. Faites le seul ou en famille et bien important : **À VOTRE PROPRE RYTHME.** Qui sait où tout cela vous mènera?

|           | Jour 1   | Jour 2   | Jour 3   |
|-----------|--|--|--|
| Semaine 4 | <p><u>Durée</u> : 36 minutes</p> <p><u>Échauffement</u> : 3 minutes de<br/>marche </p> <p><u>Entraînement</u> : 8 minutes de<br/>course  suivi de 3 minutes<br/>de marche  <u>Faire 3X</u></p> | <p><u>Durée</u> : 35 minutes</p> <p><u>Échauffement</u> : 5 minutes de<br/>marche </p> <p><u>Entraînement</u> : 8 minutes de<br/>course  suivi de 2 minutes<br/>de marche  <u>Faire 3X</u></p> | <p><u>Durée</u> : 36 minutes</p> <p><u>Échauffement</u> : 3 minutes de<br/>marche </p> <p><u>Entraînement</u> : 9 minutes de<br/>course  suivi de 2 minute<br/>de marche.  <u>Faire 3X</u></p> |

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