



**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 5	<p><u>Durée</u> : 42 minutes</p> <p><u>Échauffement</u> : 3 minutes de marche </p> <p><u>Entraînement</u> : 10 minutes de course  suivi de 3 minutes de marche  <u>Faire 3X</u></p>	<p><u>Durée</u> : 40 minutes</p> <p><u>Échauffement</u> : 4 minutes de marche </p> <p><u>Entraînement</u> : 10 minutes de course  suivi de 2 minutes de marche  <u>Faire 3X</u></p>	<p><u>Durée</u> : 38 minutes</p> <p><u>Échauffement</u> : 5 minutes de marche </p> <p><u>Entraînement</u> : 10 minutes de course  suivi de 1 minute de marche.  <u>Faire 3X</u></p>

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