

DÉFI DE LA SANTÉ



Programme d'entraînement Maternelle 1^e-2^e année Du 13 avril au 9 mai

Semaine #1

Jour	Entraînement
Lundi	2 min. de course – 1 min. de marche – 2 min. de course
Mardi	Repos
Mercredi	2 min. de course – 1 min. de marche – 2 min. de course
Jeudi	Repos
Vendredi	2 min. de course – 1 min. de marche – 2 min. de course
Samedi	Repos
Dimanche	2 min. de course – 1 min. de marche – 2 min. de course

Semaine #2

Jour	Entraînement
Lundi	3 min. de course – 1 min. de marche – 2 min. de course
Mardi	Repos
Mercredi	3 min. de course – 1 min. de marche – 2 min. de course
Jeudi	Repos
Vendredi	3 min. de course – 1 min. de marche – 2 min. de course
Samedi	Repos
Dimanche	3 min. de course – 1 min. de marche – 2 min. de course

Semaine #3

Jour	Entraînement
Lundi	3 min. de course – 30 secondes de marche – 3 min. de course
Mardi	Repos
Mercredi	3 min. de course – 30 secondes de marche – 3 min. de course
Jeudi	Repos
Vendredi	3 min. de course – 30 secondes de marche – 3 min. de course
Samedi	Repos
Dimanche	4-6 min. de course

Semaine #4

Jour	Entraînement
Lundi	4-6 min. de course
Mardi	Repos
Mercredi	4-6 min. de course
Jeudi	4-6 min. de course
Vendredi	Repos
Samedi	Le Rendez-vous de la Santé
Dimanche	Repos

Programme d'entraînement 3^e-4^e année Du 13 avril au 9 mai

Semaine #1

Jour	Entraînement
Lundi	3 min. de course – 1 min. de marche – 3 min. de course
Mardi	Repos
Mercredi	3 min. de course – 1 min. de marche – 3 min. de course
Jeudi	Repos
Vendredi	3 min. de course – 1 min. de marche – 3 min. de course
Samedi	Repos
Dimanche	3 min. de course – 1 min. de marche – 3 min. de course

Semaine #2

Jour	Entraînement
Lundi	3 min. de course – 30 secondes de marche – 3 min. de course
Mardi	Repos
Mercredi	3 min. de course – 30 secondes de marche – 3 min. de course
Jeudi	Repos
Vendredi	3 min. de course – 30 secondes de marche – 3 min. de course
Samedi	Repos
Dimanche	6 min. de course

Semaine #3

Jour	Entraînement
Lundi	4 min. de course – 30 secondes de marche – 2 minutes de course
Mardi	Repos
Mercredi	4 min. de course – 30 secondes de marche – 2 minutes de course
Jeudi	Repos
Vendredi	4 min. de course – 30 secondes de marche – 2 minutes de course
Samedi	Repos
Dimanche	4 min. de course – 30 secondes de marche – 2 minutes de course

Semaine #4

Jour	Entraînement
Lundi	6 min. de course
Mardi	Repos
Mercredi	6 min. de course
Jeudi	6 min. de course
Vendredi	Repos
Samedi	Le Rendez-vous de la Santé
Dimanche	Repos

Programme d'entraînement 4^e-5^e-6^e année

Semaine #1

Jour	Entraînement
Lundi	3 min. de course – 1 min. de marche – 3 min. de course
Mardi	Repos
Mercredi	3 min. de course – 1 min. de marche – 3 min. de course
Jeudi	Repos
Vendredi	3 min. de course – 1 min. de marche – 3 min. de course
Samedi	Repos
Dimanche	3 min. de course – 1 min. de marche – 3 min. de course

Semaine #2

Jour	Entraînement
Lundi	4 min. de course – 1 min. de marche – 4 min. de course
Mardi	Repos
Mercredi	4 min. de course – 1 min. de marche – 4 min. de course
Jeudi	Repos
Vendredi	4 min. de course – 1 min. de marche – 4 min. de course
Samedi	Repos
Dimanche	4 min. de course – 1 min. de marche – 4 min. de course

Semaine #3

Semaine #4

Jour	Entraînement
Lundi	5 min. de course – 30 secondes de marche – 5 min. de course
Mardi	Repos
Mercredi	5 min. de course – 30 secondes de marche – 5 min. de course
Jeudi	Repos
Vendredi	5 min. de course – 30 secondes de marche – 5 min. de course
Samedi	Repos
Dimanche	8 min. de course

Jour	Entraînement
Lundi	10 min. de course
Mardi	Repos
Mercredi	10 min. de course
Jeudi	6 min. de course
Vendredi	Repos
Samedi	Le Rendez-vous de la Santé
Dimanche	Repos

Programme d'entraînement du secondaire

Semaine #1

Jour	Entraînement
Lundi	10 min. de course
Mardi	Repos
Mercredi	10 min. de course
Jeudi	Repos
Vendredi	10 min. de course
Samedi	Repos
Dimanche	10 min. de course

Semaine #2

Jour	Entraînement
Lundi	12 min. de course
Mardi	Repos
Mercredi	12 min. de course
Jeudi	Repos
Vendredi	12 min. de course
Samedi	Repos
Dimanche	15 min. de course

Semaine #3

Jour	Entraînement
Lundi	15 min. de course
Mardi	Repos
Mercredi	5 min. lent / 5 min. vite / 5 min. lent
Jeudi	Repos
Vendredi	15 min. de course
Samedi	Repos
Dimanche	5 min. lent / 5 min. vite / 5 min. lent

Semaine #4

Jour	Entraînement
Lundi	15 min. de course
Mardi	Repos
Mercredi	5 min. lent / 5 min. vite / 5 min. lent
Jeudi	10 min. de course
Vendredi	Repos
Samedi	Le Rendez-vous de la Santé
Dimanche	Repos