



Objective:

- Promote a healthy and active lifestyle for GLBT community members and allies by make running accessible
- Expand and strengthen the membership of the Ottawa Fronrunners (OFR)

Plan:

To provide a free 8-week Out-to-Run program that will prepare aspiring runners to do their first 5 km run. It will start with a run-walk program that incrementally builds the running and reduces the walking portions.

Includes two training sessions per week: Tuesday (6:30 pm) and Saturday (9:00 am). The Tuesday and Saturday sessions would be done in conjunction with the regular OFR runs and walks. A third day of the week is left up to the participant as homework.

All runs start runs start at the Lisgar Street entrance of City Hall.

Training details will be sent in advance of each session to the program participants so that they can complete the training on their own if unable to attend a session.

Start date is 2 July 2019.

Target 5 km race/run is the National Capital Pride Run (NCPR) 5 km, 24 August 2019.

Objectif :

- Promouvoir un mode de vie sain et actif pour les membres de la communauté GLBT et leurs alliés en rendant la course accessible
- Élargir et renforcer le recrutement de membres des Fronrunners d'Ottawa (FRO)

Programme :

Offrir un programme gratuit de 8 semaines pour préparer les coureurs en herbe à faire leur première course de 5 km.

Ces coureurs seront initiés à un programme combinant la course et la marche qu'ils intègrent au fur et à mesure à la course. Au fur et à mesure, ils écourteront ainsi le temps consacré à la marche.

Deux séances d'entraînement par semaine sont comprises au programme : le mardi (18 h 30) et le samedi (9 h 00). Les séances du mardi et du samedi se dérouleront en même temps que les courses périodiques et les marches d'OFR. Un troisième jour de la semaine est laissé au participant comme un exercice d'entraînement personnel.

Toutes les courses démarrent à l'entrée de l'hôtel de ville d'Ottawa (côte de la rue Lisgar).

Les détails du programme seront acheminés avant chaque séance aux participants afin qu'ils puissent compléter la formation par eux-mêmes advenant qu'ils soient dans l'impossibilité de prendre part à une séance.

Le programme débute le 2 juillet 2019.

L'objectif est de participer à la course de la course de la Fierté dans la capitale nationale (CFCN) de 5 km, le 24 août 2019.

	Tuesday	Run 1	Run 2 – Homework	Saturday	Run 3
1	2019-07-02	Run 1 min, walk 2 min, repeat 7 times, total 21 mins	Run 1 min, walk 2 min, repeat 7 times, total 21 mins	2019-07-06	Run 1 min, walk 2 min, repeat 7 times, total 21 mins
2	2019-07-09	Run 1 min, walk 1 min, repeat 11 times, total 22 mins	Run 1 min, walk 1 min, repeat 11 times, total 22 mins	2019-07-13	Run 1 min, walk 1 min, repeat 11 times, total 22 mins
3	2019-07-16	Run 2 min, walk 1 min, repeat 8 times, total 24 mins	Run 2 min, walk 1 min, repeat 8 times, total 24 mins	2019-07-20	Run 3 min, walk 3 min, repeat 4 times, total 24 mins
4	2019-07-23	Run 4 min, walk 2 min, repeat 4 times, total 24 mins	Run 4 min, walk 2 min, repeat 4 times, total 24 mins	2019-07-27	Run 5 min, walk 3 min, repeat 3 times, total 24 mins
5	2019-07-30	Run 6 min, walk 2 min, repeat 3 times, total 24 mins	Run 6 min, walk 2 min, repeat 3 times, total 24 mins	2019-08-03	Run 8 min, walk 1:30 min, repeat 2 times, total 19 mins
6	2019-08-06	Run 10 min, walk 1 min, repeat 2 times, total 22 mins	Run 20 mins, walk when necessary	2019-08-10	Run 3.5 km, walk when necessary
7	2019-08-13	Run 4 km or 25 mins, walk when necessary	Run 4 km or 25 mins, walk when necessary	2019-08-17	Run 4.5 km or 28 mins, walk when necessary
8	2019-08-20	Run 3.5 km, walk when necessary	Run 20 mins, walk when necessary	2019-08-24	Race Day!