



Huit semaines jusqu'à votre meilleur 5K

Marathon Waterfront de la Banque Scotia à Toronto

Nous tenons à ce que vous profitiez au maximum de votre journée le [date de l'événement]! Voici donc quelques conseils d'entraînement pour courir votre meilleur 5K et des astuces pour atteindre votre objectif de financement à l'avance. L'essentiel quand on court, c'est d'avoir du plaisir, de se mettre en forme et de se sentir bien. Veuillez-vous renseigner auprès de votre médecin ou d'un autre professionnel de la santé avant d'entreprendre le programme d'entraînement décrit dans le présent document.

Semaine	COURSE ET MUSCULATION	COLLECTE DE FONDS
	3 ou 4 courses par semaine; 2 séances de musculation	30 min. par semaine suffiront pour atteindre votre objectif!

Vous êtes plus riche que vous le croyez.^{MD}

 Banque Scotia^{MD}



Votre entraînement de course commence. Essayez de courir 1 km par intervalles : alternez 15 s de course ou de jogging et 45 s de marche. Les intervalles aident à développer votre endurance. Répétez l'exercice 3 ou 4 fois cette semaine.

Souvenez-vous : la majorité des coureurs qui abandonnent le font parce qu'ils courent trop intensément, trop vite.

Préparez toujours votre corps pour la course par un échauffement de 5 min en marchant.

Terminez chaque séance avec une récupération à la marche pour aider votre corps à revenir au calme. N'oubliez pas de faire des étirements.

Si vous haletez, ralentissez. C'est signe que vous forcez trop.

Commencez du bon pied. Vous allez réussir!

Envoyez un courriel à vos contacts pour annoncer votre participation et invitez-les à courir avec vous... ou, du moins, à faire un don.

Publiez un lien vers la page de votre collecte de fonds sur les réseaux sociaux.

Faites vous-même un don.

1

Vous êtes plus riche que vous le croyez.^{MD}

 Banque Scotia^{MD}



Allongez votre entraînement de course de 0,5 km pour augmenter votre endurance.

2

Un peu comme si vous dansiez sur une chanson rythmée, essayez de synchroniser votre respiration à votre foulée, en inspirant pendant 2 à 4 pas et en expirant pendant le même nombre de pas.

C'est une façon de mieux oxygéner vos muscles.

Publiez une photo cocasse de vous à l'entraînement sur les réseaux sociaux avec un lien vers la page de votre collecte de fonds.

Demandez à votre employeur de vous encourager en faisant un don d'entreprise ou en égalant les dons que vous amassez pour votre course.

Vous êtes plus riche que vous le croyez.^{MD}

 Banque Scotia^{MD}



3

Allongez encore votre entraînement de course de 0,5 km.

Envoyez un autre courriel à vos contacts. Donnez des nouvelles de votre entraînement, puis racontez une histoire au sujet de l'organisme de bienfaisance que vous soutenez ou montrez-en une photo.

4

Allongez encore votre entraînement de course de 0,5 km.

Publiez un statut sur Facebook, Twitter ou Instagram (ou les trois!). Servez-vous d'une image fournie par votre organisme de bienfaisance.

Vous êtes plus riche que vous le croyez.^{MD}

 Banque Scotia^{MD}



5

Allongez encore votre entraînement de course de 0,5 km.

Demandez à tous vos voisins de vous appuyer.

6

Allongez encore votre entraînement de course de 0,5 km. (N'oubliez pas la récupération et le repos!)

Envoyez un autre courriel avec quelques nouvelles de votre préparation à la course, expliquez pourquoi vous y participez et racontez une histoire liée à la cause que vous appuyez.

Vous êtes plus riche que vous le croyez.^{MD}

 Banque Scotia^{MD}



7

Allongez encore votre entraînement de course de 0,5 km.

Appelez votre avocat, votre comptable et votre agent immobilier pour leur demander des dons.

8

Allongez une dernière fois votre entraînement de course de 0,5 km. Élaborez un plan pour la compétition; vous pourrez le visualiser alors que vous attendez dans votre enclos de départ le jour J.

Envoyez un dernier courriel à votre liste de contacts en donnant une date limite (ce sera vraiment utile pour ceux qui souhaitent vous appuyer, mais qui ne l'ont pas encore fait).

Assurez-vous d'aller chercher votre dossard. Vous devrez le porter de manière visible si vous voulez prendre le départ.

Faites 3 publications sur les réseaux sociaux cette semaine en donnant le lien vers la page de votre collecte de fonds : vous donnez une autre chance aux gens de vous encourager.

Vous êtes plus riche que vous le croyez.^{MD}

 Banque Scotia^{MD}



**Jour
avant la
course**

Reposez-vous beaucoup et mangez sainement. Préparez vos vêtements et vos collations pour la course avant de vous coucher.

Sur les réseaux sociaux, publiez un remerciement à vos donateurs et rappelez à tous qu'ils n'ont plus que 24 heures pour donner.

**Jour de
la
course**

Arrivez tôt dans votre enclos de départ. Faites le plein d'énergie avant la course. Un bagel, une banane et du beurre d'arachides sont de bons choix.

Envoyez un courriel de remerciement à tous vos donateurs, donnez-leur des nouvelles de votre course et une photo si vous en avez une. Publiez un statut sur les réseaux sociaux à partir du fil d'arrivée.

Vous êtes plus riche que vous le croyez.^{MD}

 **Banque Scotia**^{MD}