



**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 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 6 July 2021.**

**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.

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 6 juillet 2021.**

Target 5 km race/run is the National Capital Pride Run (NCPR) 5 km, 28 August 2021.

L'objectif est de participer à la course de la course de la Fierté dans la capitale nationale (CFCN) de 5 km, le 28 août 2021.

Week	Day 1	Tuesday	Day 2	Thursday (Homework)	Day 3	Saturday
1	Jul 06	Run 1 min, walk 2 min, repeat 7x	Jul 08	Run 1 min, walk 2 min, repeat 7x	Jul 10	Run 1 min, walk 2 min, repeat 7x
2	Jul 13	Run 1 min, walk 1 min, repeat 11x	Jul 15	Run 1 min, walk 1 min, repeat 11x	Jul 17	Run 1 min, walk 1 min, repeat 11x
3	Jul 20	Run 2 min, walk 1 min, repeat 8x	Jul 22	Run 2 min, walk 1 min, repeat 8x	Jul 24	Run 3 min, walk 3 min, repeat 4x
4	Jul 27	Run 4 min, walk 2 min, repeat 4x	Jul 29	Run 4 min, walk 2 min, repeat 4x	Jul 31	Run 5 min, walk 3 min, repeat 3x
5	Aug 03	Run 6 min, walk 2 min, repeat 3x	Aug 05	Run 6 min, walk 2 min, repeat 3x	Aug 07	Run 8 min, walk 90 s, repeat 2x
6	Aug 10	Run 10 min, walk 1 min, repeat 2x	Aug 12	Run 20 min, walk if needed	Aug 14	Run 3.5 km, walk if needed
7	Aug 17	Run 4 km, walk if needed	Aug 19	Run 25 min, walk if needed	Aug 21	Run 4.5 km, walk if needed
8	Aug 24	Run 3.5 km, walk if needed	Aug 26	Run 20 min, walk if needed	Aug 28	<b>Race Day: 5 km</b>