

# PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

## — TRAIL COUREUR DES BOIS DUCHESNAY

# 18 KM

CE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PROGRESSIF SUR 12 SEMAINES VOUS PERMETTRA DE RELEVER LE DÉFI DE COMPLÉTER L'ÉPREUVE DU 18 KM QUI AURA LIEU LE 20 MAI PROCHAIN.

PRÉREQUIS : AVOIR COURU UN 10 KM SOUS LES 65 MINUTES DANS LA DERNIÈRE ANNÉE.

		Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
12	24 février	30 min continu		30 min continu		30 min continu		30 min continu
11	3 mars	30 min continu		30 min continu		6 x (3'C + 1'M)		30 min continu
10	10 mars	45 min continu		4 x (6'C + 2'M)		45 min continu		30 min continu
9	17 mars	45 min continu		45 min continu		8 x (3'C + 1'M)		30 min continu
8	24 mars	60 min continu		3 x (8'C + 2'M)		60 min continu		30 min continu
7	31 mars	70 min continu		45 min continu		5 x (5'C + 2'M)		30 min continu
6	7 avril	80 min continu		Repos		4 x (8'C + 2'M)		Repos
5	14 avril	90 min continu TRAIL		60 min continu TRAIL		7 x (5'C + 2'M)		30 min continu TRAIL
4	21 avril	100 min continu TRAIL		3 x (10'C + 2'M)		60 min continu TRAIL		30 min continu TRAIL
3	28 avril	105 min continu TRAIL		60 min continu TRAIL		6 x (5'C + 2'M)		30 min continu TRAIL
2	5 mai	90 min continu TRAIL		3 x (10'C + 2'M)		75 min continu TRAIL		30 min continu TRAIL
1	12 mai	75 min continu TRAIL		20 min continu TRAIL		3 x (5'C + 2'M)		30 min continu TTRAIL
20 mai 2019		18 km Trail Coureur des Bois Duchesnay						

# — TRAIL COUREUR DES BOIS DUCHESNAY

## COMMENT S'ENTRAÎNER

DIMANCHE	MARDI ET JEUDI	SAMEDI
<p><b>Travail continu long (endurance)</b></p> <p>Prendre 1 à 2 minutes de repos (marche) chaque 15 - 20 minutes de course.</p> <p>30 minutes continu = <b>sur route</b></p> <p>90 minutes continu Trail = <b>hors route (sentier)</b></p>	<p><b>Travail fractionné sur route</b></p> <p>Exemple : 6 x (3'C + 1'M) = 3 minutes de Course continue rapide suivie de 1 minute de <b>Marche</b>, le tout répété 6 fois.</p> <p>Faire 10 minutes de jogging lent avant pour le réchauffement et 5 minutes après pour le retour au calme.</p> <p>Continu = <b>sur route</b> Continu Trail = <b>hors route (sentier)</b></p>	<p><b>Travail continu court</b></p> <p>Exemple : 30 minutes de course sans arrêt (rythme plus rapide que dimanche).</p> <p>Continu = <b>sur route</b> Continu Trail = <b>hors route (sentier)</b></p>

## CONSEILS



- Profiter de la moindre occasion pour courir
- Prévoir ses entraînements loin des repas
- Éviter les périodes d'ensoleillement
- Boire avant, pendant et après les entraînements
- Terminer chaque entraînement sans fatigue excessive (sinon diminuer la période et/ou la vitesse)
- Varier ses parcours
- Courir en groupe avec des amis ou des parents
- Investir dans une bonne paire de chaussures de trail, si possible, que vous utiliserez seulement hors route

## TESTEZ VOTRE FORME PHYSIQUE LORS DE NOS AUTRES ÉVÉNEMENTS DE COURSE À PIED !

5 mai

**DEMI —  
MARATHON**  
LÉVIS

Ce programme d'entraînement est offert par Jacques Mainguy en collaboration avec

**sports experts**  **COURSE  
CARDIO  
CHAUSSURES  
CONSEILS**  
PEPS = UNIVERSITÉ LAVAL 