


# PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

**MARATHON**  
SSQ — QUÉBEC  
assurance  
UNE INVITATION SANTÉ  Brunet

## MARATHON SSQ (42,2 KM)

CE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PROGRESSIF SUR 16 SEMAINES VOUS PERMETTRA DE RELEVER LE DÉFI DE COMPLÉTER L'ÉPREUVE DU MARATHON SSQ (42,2 KM) DU MARATHON SSQ DE QUÉBEC, UNE INVITATION SANTÉ BRUNET QUI AURA LIEU LE 13 OCTOBRE PROCHAIN.

LES SEMAINES A À E SONT FACULTATIVES, MAIS DOIVENT ÊTRE CONSIDÉRÉES COMME UN PRÉ REQUIS POUR LES MOINS EXPÉRIMENTÉS. IL FAUT ALORS DÉBUTER À LA MARCHÉ ET Y AJOUTER GRADUELLEMENT LES PÉRIODES DE COURSE.

		Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
<b>A</b>	19 mai	30 min continu	Repos	30 min continu		4 x (3'C + 1'M)	Repos	30 min continu	
<b>B</b>	26 mai	45 min continu		3 x (4'C + 1'M)	30 min continu	30 min continu		30 min continu	30 min continu
<b>C</b>	2 juin	60 min continu		45 min continu				4 x (3'C + 1'M)	30 min continu
<b>D</b>	9 juin	60 min continu		3 x (5'C + 1'M)	30 min continu	30 min continu		45 min continu	30 min continu
<b>E</b>	16 juin	70 min continu		45 min continu				5 x (3'C + 1'M)	30 min continu
<b>16</b>	23 juin	85 min continu		3 x (5'C + 1'M)	30 min continu	30 min continu		45 min continu	30 min continu
<b>15</b>	30 juin	90 min continu		45 min continu				6 x (3'C + 1'M)	30 min continu
<b>14</b>	7 juillet	90 min continu		4 x (5'C + 1'M)	30 min continu	30 min continu		45 min continu	30 min continu
<b>13</b>	14 juillet	100 min continu		45 min continu				6 x (3'C + 1'M)	30 min continu
<b>12</b>	21 juillet	100 min continu		3 x (6'C + 1'M)	30 min continu	30 min continu		60 min continu	30 min continu
<b>11</b>	28 juillet	110 min continu		60 min continu				8 x (3'C + 1'M)	30 min continu
<b>10</b>	4 août	110 min continu		4 x (6'C + 2'M)	30 min continu	30 min continu		60 min continu	30 min continu
<b>9</b>	11 août	120 min continu		60 min continu				8 x (3'C + 1'M)	30 min continu
<b>8</b>	18 août	135 min continu		3 x (7'C + 2'M)	30 min continu	30 min continu		75 min continu	30 min continu
<b>7</b>	25 août	145 min continu		60 min continu				5 x (5'C + 1'M)	30 min continu
<b>6</b>	1 septembre	150 min continu		4 x (7'C + 2'M)	30 min continu	30 min continu		75 min continu	30 min continu
<b>5</b>	8 septembre	165 min continu	60 min continu			7 x (5'C + 1'M)	30 min continu		
<b>4</b>	15 septembre	150 min continu	3 x (8'C + 2'M)	30 min continu	30 min continu	75 min continu	30 min continu		
<b>3</b>	22 septembre	30 km	60 min continu			6 x (5'C + 2'M)	30 min continu		
<b>2</b>	29 septembre	150 min continu	3 x (10'C + 1'M)	30 min continu	30 min continu	60 min continu	30 min continu		
<b>1</b>	6 octobre	120 min continu	10 min continu	30 min continu	30 min continu	2 x (5'C + 2'M)	30 min continu		
<b>13 octobre 2019</b>		<b>Marathon SSQ (42,2 km)</b> Marathon SSQ Québec, une invitation santé Brunet							

## COMMENT S'ENTRAÎNER

DIMANCHE	MARDI ET JEUDI	MERCREDI ET SAMEDI
<p><b>Travail continu long (endurance) avec quelques pauses marchées</b></p> <p>Prendre 1 à 2 minutes de repos (marche) chaque 20 -30 minutes de course.</p>	<p><b>Travail fractionné</b></p> <p>Exemple : 3 X (4'C+1'M) = 4 minutes Course continue rapide suivies de 1 minute de Marche, le tout répété 3 fois (rythme plus rapide que le dimanche).</p> <p>Faire 10 minutes de jogging lent avant pour le réchauffement et 5 minutes après pour le retour au calme.</p>	<p><b>Travail continu court</b></p> <p>Exemple : 30 minutes course sans arrêt (rythme un peu plus rapide que dimanche).</p>

## CONSEILS

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

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

5 mai

**DEMI —  
MARATHON**  
LÉVIS

20 mai

**— TRAIL  
COUREUR  
DES BOIS**  
DUCHESNAY

2 juin

**DESCENTE  
— ROYALE**  
QUÉBEC  
PRÉSENTÉE PAR 

16 juin

**— DÉFI  
ESCALIERS**  
FONDS — QUÉBEC  
de solidarité FTO