

PLAN ———  
D'ENTRAÎNEMENT

 **FONDS**  
de solidarité FTQ

JE ———  
COURS  
QC



DEMI ———  
MARATHON  
—————  Lévis

21.13

 LE COACHING DU  
COUREUR

BIENVENUE DANS LA COMMUNAUTÉ  
DES PASSIONNÉS DE COURSE,  
**LE COACHING DU COUREUR!**



Antoine



Guillaume



Olivier



Yves

Pour **te motiver à bouger et à t'amuser**, nous avons conçu une série de programmes d'entraînement motivants et stimulants, à des années-lumière du *one size fits all*.

On a conçu ces programmes **à titre d'entraîneurs**, et on les a testés **à titre d'athlètes** de haut niveau. C'est notre recette secrète pour te faire profiter de **l'effet d'entraînement**.

Si la liste ci-dessous te décrit bien, tu es prêt à plonger!

Merci pour ta confiance et bon succès!

PROGRAMME

**21,1**<sup>K</sup><sub>M</sub>

COURSE  
« DÉCOUVERTE »

- Je cours **2 ou 3 fois par semaine** depuis au moins **3 mois**
- Je cours pour me **mettre en forme en m'amusant**
- J'ai déjà complété **au moins une course de 10 km**
- Je suis capable de courir **au moins 45 minutes en continu**
- J'aimerais compléter l'épreuve, **peu importe le chrono**

# 6 TYPES DE SÉANCES



## REPOS

Journée de récupération passive pour laisser ton corps se reconstruire plus fort, comme quand tu dors.



## RÉCUPÉRATION

Sortie brève et facile pour continuer à renforcer ton cardio et tes jambes entre des séances difficiles.



## CROISÉ

Activité complémentaire à la course (p. ex., natation, vélo, ski) pour renforcer ton cardio sans impacts répétés.



## ENDURANCE

Sortie de moyenne à longue durée courue à intensité modérée pour préparer ton corps aux efforts prolongés.



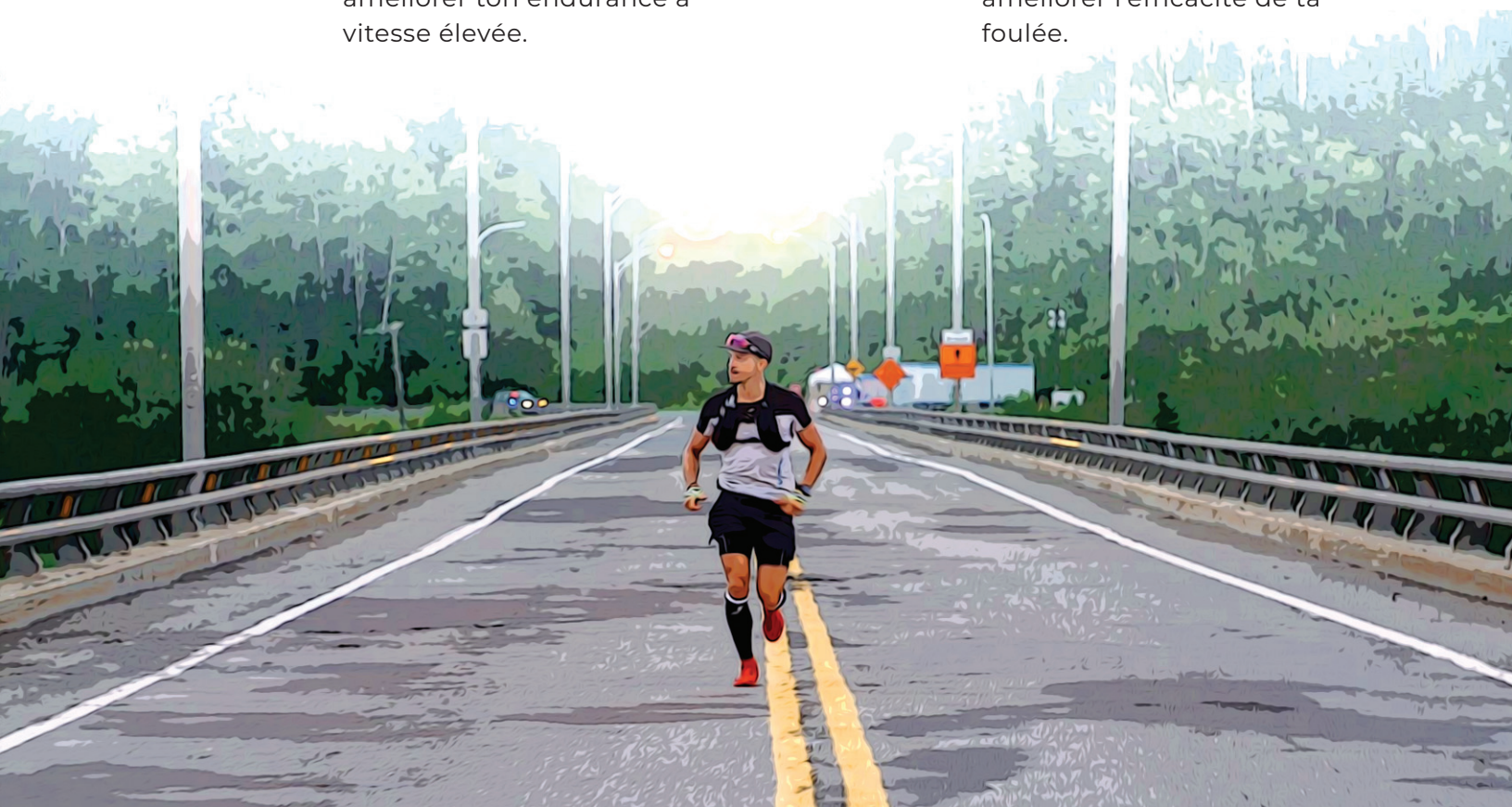
## INTERVALLES

Entraînement fractionné qui alterne course rapide et course lente pour améliorer ton endurance à vitesse élevée.



## RENFORCEMENT

Exercices de musculation au poids du corps pour prévenir les blessures et améliorer l'efficacité de ta foulée.



# 5 ZONES

## D'ENTRAÎNEMENT

### ZONE 1

Sensation: **effort facile**

Allure: **basse**

Tu peux raconter une anecdote détaillée sans être essouffé; sinon, n'hésite pas à marcher.

**Fréquence cardiaque max. : 50-70 %**

### ZONE 2

Sensation: **effort modéré**

Allure: **modérée**

Tu peux tenir une conversation, mais tes phrases sont courtes.

**Fréquence cardiaque max.: 70-80 %**

### ZONE 3

Sensation: **effort difficile**

Allure: **soutenue**

Tu peux dire deux ou trois phrases à la fois, mais le souffle manque rapidement.

**Fréquence cardiaque max.: 80-90 %**

### ZONE 4

Sensation: **effort très difficile**

Allure: **rapide**

Tu peux dire quelques mots à la fois, mais tu reprends ton souffle entre chacun.

**Fréquence cardiaque max.: 90-95 %**

### ZONE 5

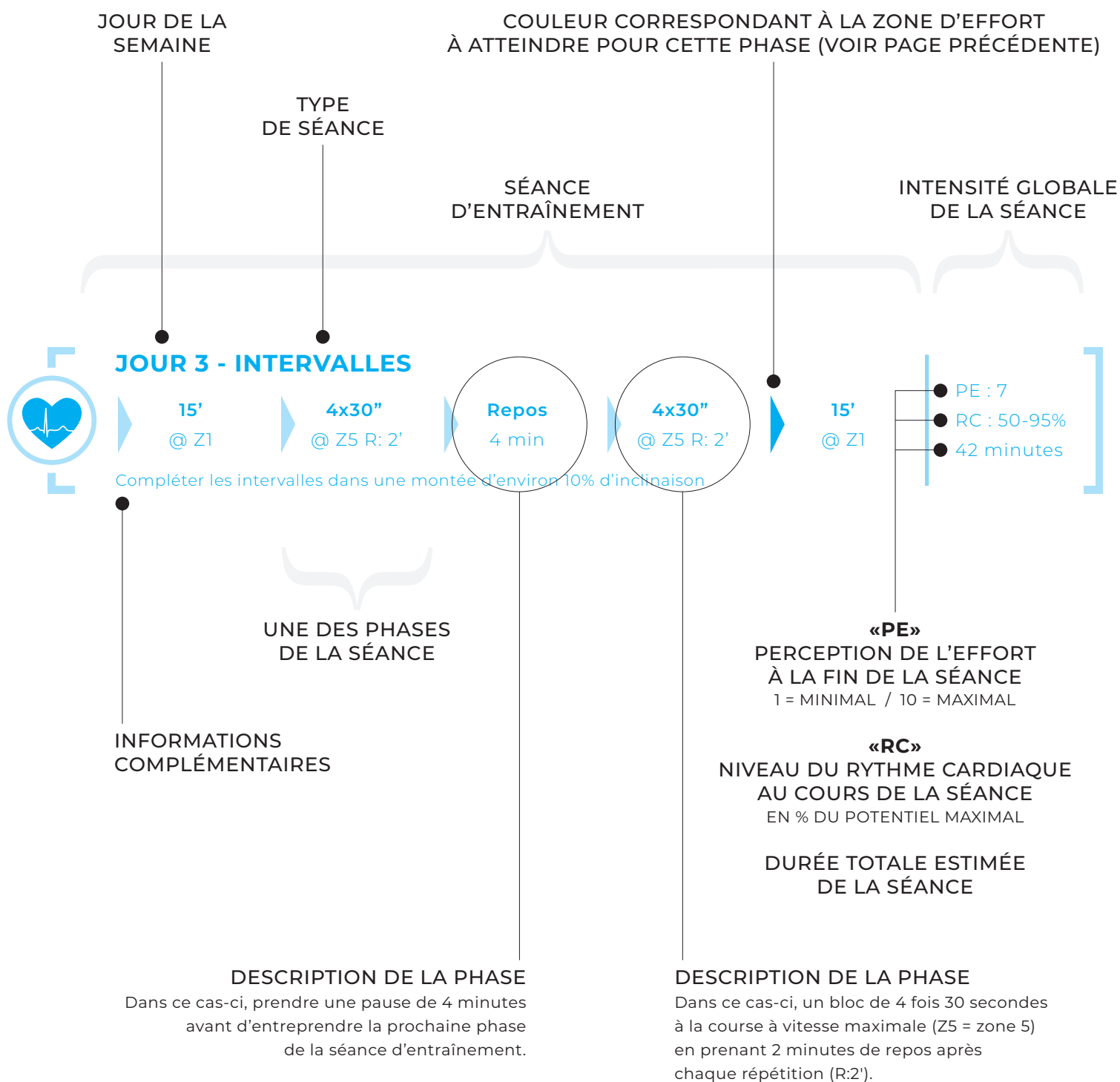
Sensation: **effort maximal**

Allure: **très rapide**

La dernière chose que tu veux, c'est de parler.

**Fréquence cardiaque max.: 95-100 %**

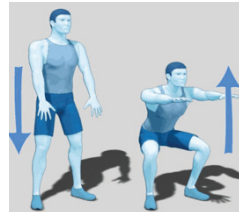
# BIEN COMPRENDRE VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT



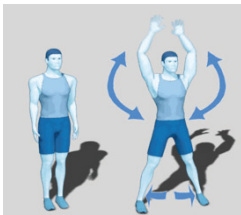
# EXERCICES DE RENFORCEMENT



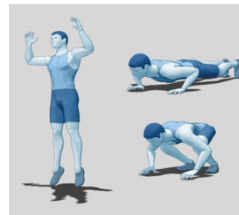
1  
CHAISE  
AU MUR



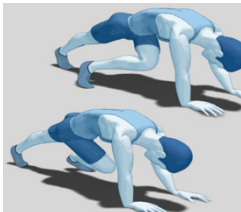
5  
SQUATS



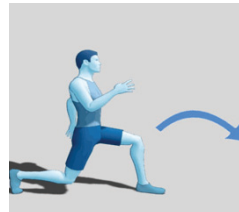
2  
JUMPING  
JACKS



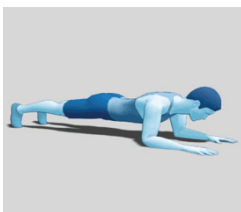
6  
BURPEES



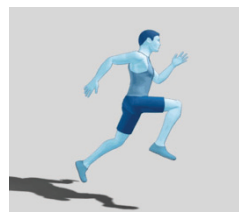
3  
MOUNTAIN  
CLIMBER



7  
FENTES










4  
PLANCHE  
SUR LES COUDES



8  
SAUTS  
DYNAMIQUES

Réaliser l'exercice durant 30 secondes. Laisser passer 30 secondes avant la prochaine répétition.

	<b>JOUR 1 - REPOS</b> Repos			
	<b>JOUR 2 - INTERVALLES</b> 15' @ Z1 4x30" @ Z4 R: 1' 15' @ Z1		PE : 6 RC : 50-95%	36 min
	<b>JOUR 3 - RENFORCEMENT</b> 5' @ Z1 Exercices 1 à 8 R: 30' Exercices 1 à 8 R: 30'		PE : 3 RC : 50-95%	20 min
	<b>JOUR 4 - RÉCUPÉRATION</b> 40' @ Z1		PE : 3 RC : 50-70%	40 min
	<b>JOUR 5 - REPOS</b> Repos			
	<b>JOUR 6 - CROISÉ</b> 60' @ Z1 Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)		PE : 2 RC : 50-70%	1 h
	<b>JOUR 7 - ENDURANCE</b> 50' @ Z1		PE : 3 RC : 50-70%	50 min

**TEMPS TOTAL : 3 heures 26 minutes**

	<b>JOUR 8 - REPOS</b>				
	Repos				
	<b>JOUR 9 - INTERVALLES</b>				
	10' @ Z1	2x5' @ Z2 R: 3'	10' @ Z1		PE : 6 RC : 50-80% 36 min
	<b>JOUR 10 - RENFORCEMENT</b>				
	5' @ Z1	Exercices 1 à 8 R: 30'	Exercices 1 à 8 R: 30'	Exercices 1 à 8 R: 30'	PE : 3 RC : 50-80% 25 min
	<b>JOUR 11 - ENDURANCE</b>				
	50' @ Z1				PE : 3 RC : 50-70% 50 min
	<b>JOUR 12 - REPOS</b>				
	Repos				
	<b>JOUR 13 - CROISÉ</b>				
	60' @ Z1				PE : 2 RC : 50-70% 1 h
	Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)				
	<b>JOUR 14 - ENDURANCE</b>				
	60' @ Z1				PE : 4 RC : 50-70% 1 h

**TEMPS TOTAL : 3 heures 51 minutes**



	<b>JOUR 15 - REPOS</b>				
	Repos				
	<b>JOUR 16 - INTERVALLES</b>				
	15'	2x8'	10'		PE : 7
	@ Z1	@ Z2 R: 3'	@ Z1		RC : 50-80%
					47 min
	<b>JOUR 17 - RENFORCEMENT</b>				
	5'	Exercices	Exercices	Exercices	PE : 3
	@ Z1	1 à 8 R: 30'	1 à 8 R: 30'	1 à 8 R: 30'	RC : 50-80%
					25 min
	<b>JOUR 18 - ENDURANCE</b>				
	50'				PE : 3
	@ Z1				RC : 50-70%
					50 min
	<b>JOUR 19 - REPOS</b>				
	Repos				
	<b>JOUR 20 - CROISÉ</b>				
	75'				PE : 2
	@ Z1				RC : 50-70%
					1 h 15
	Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)				
	<b>JOUR 21 - ENDURANCE</b>				
	70'				PE : 5
	@ Z1				RC : 50-70%
					1 h 10

**TEMPS TOTAL : 4 heures 27 minutes**

	<b>JOUR 22 - REPOS</b>						
	Repos						
	<b>JOUR 23 - INTERVALLES</b>						
	15'	3x6'	10'				
	@ Z1	@ Z3 R: 3'	@ Z1				
						PE : 7	
						RC : 50-80%	
						52 min	
	<b>JOUR 24 - RENFORCEMENT</b>						
	5'	Exercices	Exercices	Exercices	Exercices		
	@ Z1	1 à 8 R: 30'	1 à 8 R: 30'	1 à 8 R: 30'	1 à 8 R: 30'		
						PE : 3	
						RC : 50-80%	
						30 min	
	<b>JOUR 25 - ENDURANCE</b>						
	50'						
	@ Z1						
						PE : 2	
						RC : 50-70%	
						50 min	
	<b>JOUR 26 - REPOS</b>						
	Repos						
	<b>JOUR 27 - CROISÉ</b>						
	75'						
	@ Z1						
						PE : 2	
						RC : 50-70%	
						1 h 15	
	<b>JOUR 28 - ENDURANCE</b>						
	80'						
	@ Z1						
						PE : 5	
						RC : 50-70%	
						1 h 20	

**TEMPS TOTAL : 4 heures 47 minutes**

	<b>JOUR 29 - REPOS</b>							
	Repos							
	<b>JOUR 30 - INTERVALLES</b>							
	15'	3'	2'	1'	15'			PE : 6
	@ Z1	@ Z4 R: 2'	@ Z4 R: 2'	@ Z5	@ Z1			RC : 50-100%
								40 min
	<b>JOUR 31 - RENFORCEMENT</b>							
	5'	Exercices	Exercices	Exercices	Exercices			PE : 3
	@ Z1	1 à 8 R: 30'	1 à 8 R: 30'	1 à 8 R: 30'	1 à 8 R: 30'			RC : 50-100%
								30 min
	<b>JOUR 32 - ENDURANCE</b>							
	50'							PE : 2
	@ Z1							RC : 50-70%
								50 min
	<b>JOUR 33 - REPOS</b>							
	Repos							
	<b>JOUR 34 - CROISÉ</b>							
	75'							PE : 2
	@ Z1							RC : 50-70%
								1 h 15
	Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)							
	<b>JOUR 35 - ENDURANCE</b>							
	90'							PE : 6
	@ Z1							RC : 50-70%
								1 h 30

**TEMPS TOTAL : 4 heures 45 minutes**

	<b>JOUR 36 - REPOS</b>					
	Repos					
	<b>JOUR 37 - INTERVALLES</b>					
	10' @ Z1	3x10' @ Z2 R: 3'	10' @ Z1			PE : 7 RC : 50-80% 59 min
	<b>JOUR 38 - RENFORCEMENT</b>					
	5' @ Z1	Exercices 1 à 8 R: 30'	Exercices 1 à 8 R: 30'	Exercices 1 à 8 R: 30'	Exercices 1 à 8 R: 30'	PE : 3 RC : 50-80% 30 min
	<b>JOUR 39 - ENDURANCE</b>					
	50' @ Z1					PE : 3 RC : 50-70% 50 min
	<b>JOUR 40 - REPOS</b>					
	Repos					
	<b>JOUR 41 - CROISÉ</b>					
	75' @ Z1					PE : 2 RC : 50-70% 1 h 15
	Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)					
	<b>JOUR 42 - ENDURANCE</b>					
	90' @ Z1					PE : 6 RC : 50-70% 1 h 40

**TEMPS TOTAL : 5 heures 14 minutes**

	<b>JOUR 43 - REPOS</b>							
	Repos							
	<b>JOUR 44 - INTERVALLES</b>							
	10' @ Z1	3' @ Z4 R: 2'	2' @ Z4 R: 2'	1' @ Z5	10' @ Z1		PE : 7	RC : 50-100%
								30 min
	<b>JOUR 45 - RENFORCEMENT</b>							
	5' @ Z1	Exercices 1 à 8 R: 30'	Exercices 1 à 8 R: 30'	Exercices 1 à 8 R: 30'			PE : 3	RC : 50-100%
								25 min
	<b>JOUR 46 - RÉCUPÉRATION</b>							
	30' @ Z1						PE : 2	RC : 50-70%
								30 min
	<b>JOUR 47 - REPOS</b>							
	Repos							
	<b>JOUR 48 - RÉCUPÉRATION</b>							
	25' @ Z1						PE : 2	RC : 50-70%
								25 min
	<b>JOUR 49 - ENDURANCE</b>							
	60' @ Z1						PE : 4	RC : 50-70%
								1 h

**TEMPS TOTAL : 2 heures 50 minutes**

	<b>JOUR 50 - REPOS</b> Repos		
	<b>JOUR 51 - INTERVALLES</b> 5' @ Z1 3x2' @ Z4 R: 2' 2x1' @ Z5 R: 2' 5' @ Z1		PE : 7 RC : 50-100% 28 min
	<b>JOUR 52 - REPOS</b> Repos		
	<b>JOUR 53 - RÉCUPÉRATION</b> 20' @ Z1		PE : 2 RC : 50-100% 20 min
	<b>JOUR 54 - REPOS</b> Repos		
	<b>JOUR 55 - RÉCUPÉRATION</b> 15' @ Z1		PE : 2 RC : 50-70% 15 min
	<b>JOUR 56 - COURSE 21,1 KM</b> Jour J ! Bon succès		PE : 10 RC : 50-70%

**TEMPS TOTAL : 1 heure 3 minutes**

# L'épargne n'est pas un sprint.

Visiter [épargnepositive.com](https://www.epargnepositive.com)  
pour débuter votre plan d'épargne.

