

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

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!



Olivier



Yves

PROGRAMME
21,1^KM
COURSE
« PROGRESSION »

- Je cours **4 ou 5 fois par semaine** depuis **au moins 4 mois**
- J'ai déjà complété **plusieurs courses de 10 km**
- Je suis capable de courir **au moins 1 heure 30 minutes en continu**
- Je cours pour devenir **plus rapide et plus endurant**
- J'aimerais compléter l'épreuve en améliorant **mon record personnel**

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.



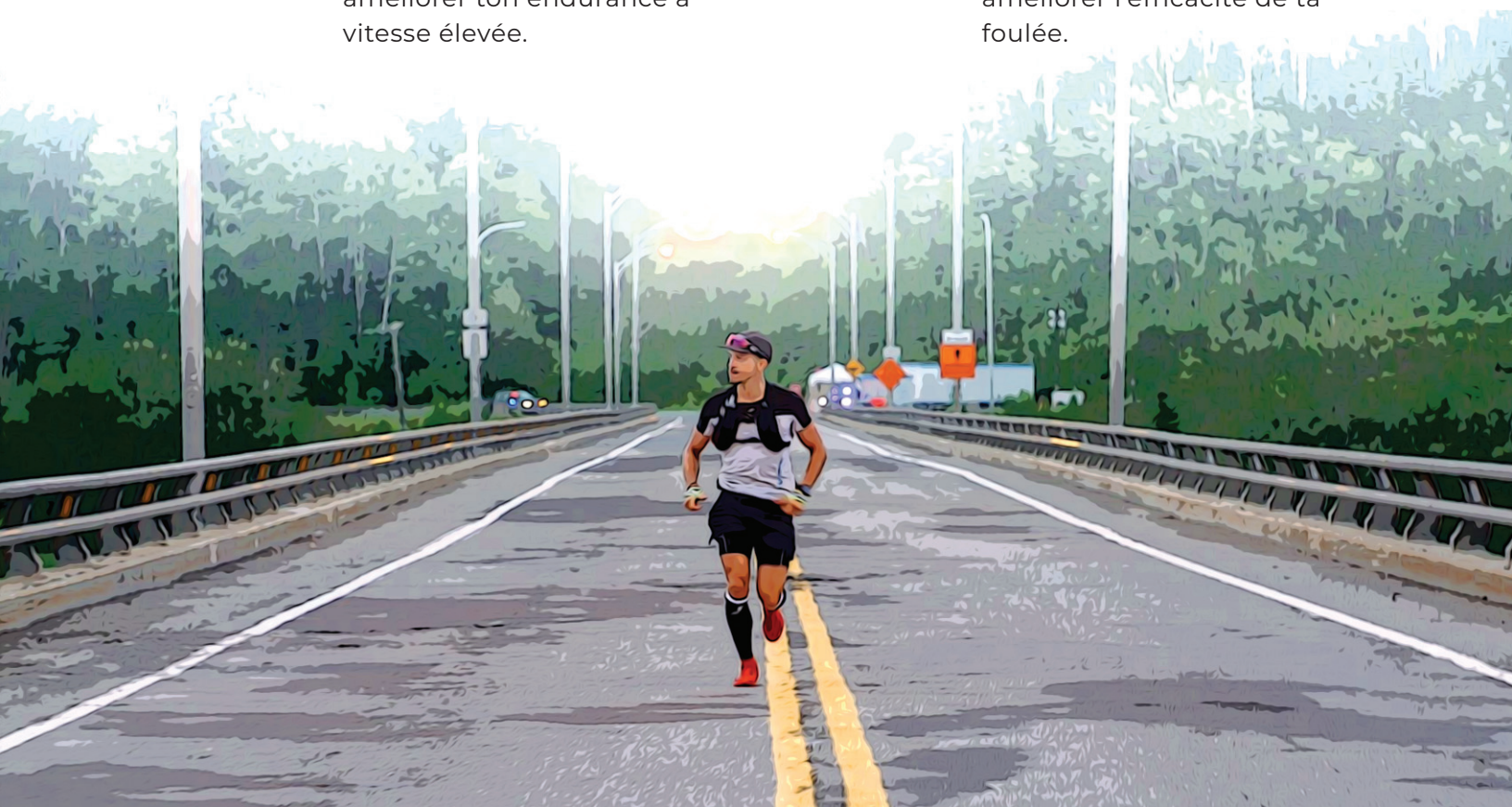
INTERVALLES

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 essoufflé; 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

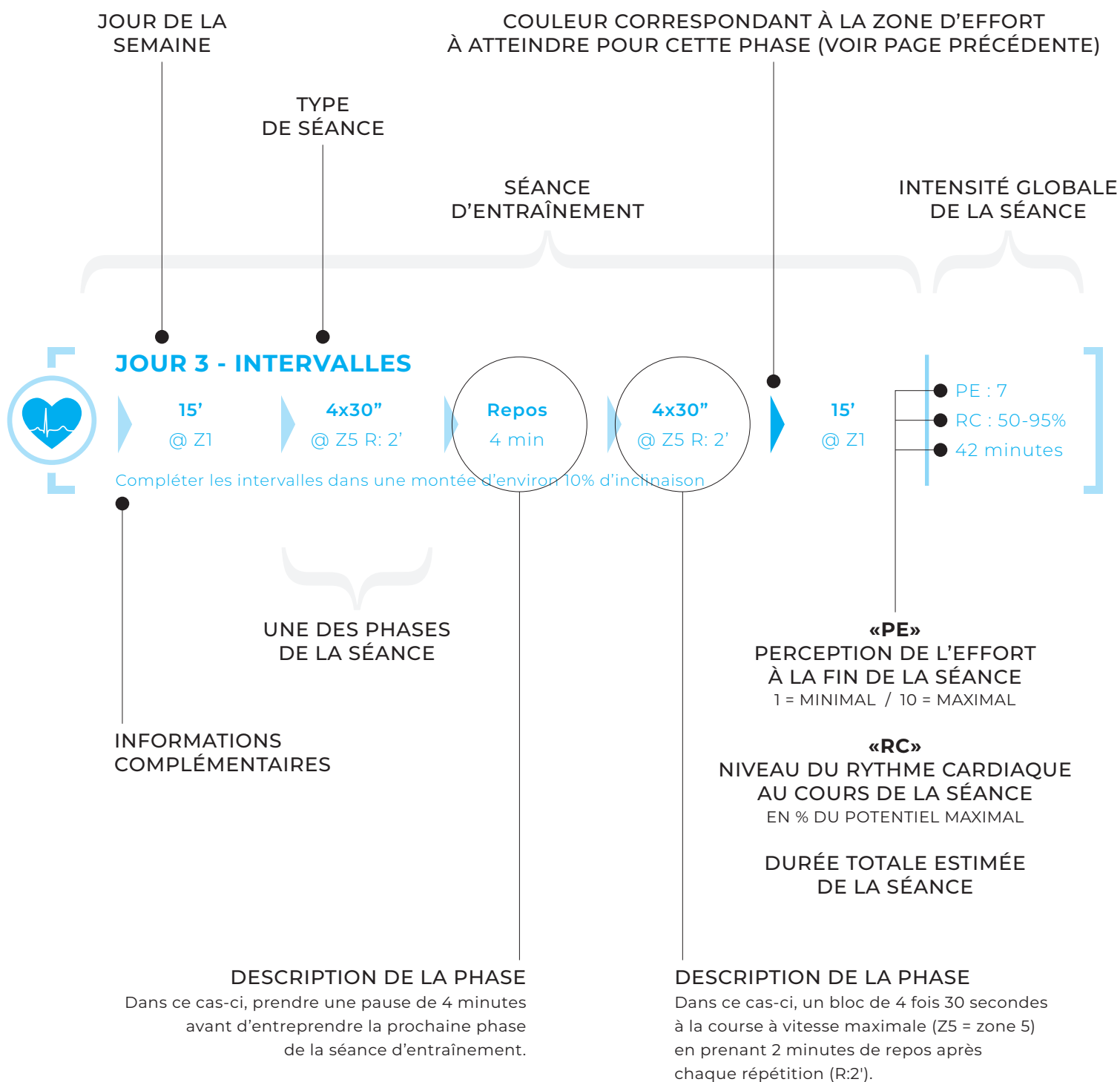
Sensation: **effort maximal**

Allure: **très rapide**

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

Fréquence cardiaque max.: 95-100 %

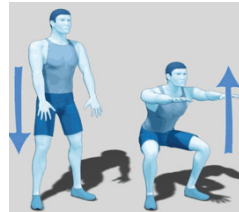
BIEN COMPRENDRE VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT



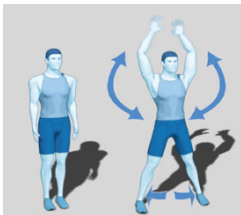
EXERCICES DE **RENFORCEMENT**



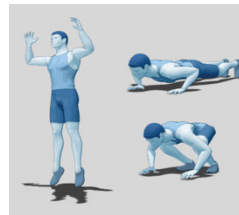
1
**CHAISE
AU MUR**



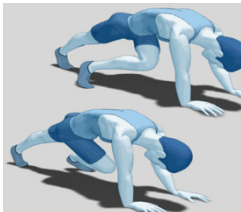
5
SQUATS



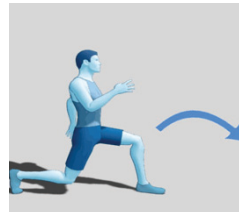
2
**JUMPING
JACKS**



6
BURPEES



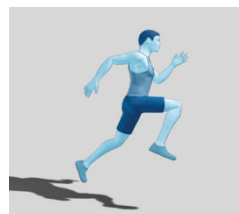
3
**MOUNTAIN
CLIMBER**



7
FENTES



4
**PLANCHE
SUR LES COUDES**



8
**SAUTS
DYNAMIQUES**

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



JOUR 1 - REPOS

Repos



JOUR 2 - INTERVALLES

20'

@ Z1

4x6'

@ Z3 R: 5'

10'

@ Z1

PE : 7

RC : 50-90%

1 h 14



JOUR 3 - RÉCUPÉRATION

40'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

40 min



JOUR 4 - RÉCUPÉRATION

40'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

40 min



JOUR 5 - RENFORCEMENT

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

20 min



JOUR 6 - RÉCUPÉRATION

40'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

40 min



JOUR 7 - ENDURANCE

60'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

1 h

TEMPS TOTAL : 4 heures 34 minutes

	JOUR 8 - REPOS								
	Repos								
	JOUR 9 - INTERVALLES								
	20'	4x8'	10'						
	@ Z1	@ Z3 R: 5'	@ Z1						
								PE : 7	
								RC : 50-90%	
								1 h 22	
	JOUR 10 - RÉCUPÉRATION								
	40'								
	@ Z1							PE : 2	
								RC : 50-70%	
								40 min	
	JOUR 11 - RÉCUPÉRATION								
	40'								
	@ Z1							PE : 3	
								RC : 50-70%	
								40 min	
	JOUR 12 - RENFORCEMENT								
	Jog 5'	Exercices	Exercices	Exercices	Jog 5'				
	@ Z1	1 à 8 R: 30"	1 à 8 R: 30"	1 à 8 R: 30"	@ Z1			PE : 3	
								RC : 50-70%	
								25 min	
	JOUR 13 - RÉCUPÉRATION								
	40'								
	@ Z1							PE : 2	
								RC : 50-70%	
								40 min	
	JOUR 14 - ENDURANCE								
	30'	10'	30'						
	@ Z1	@ Z2	@ Z1					PE : 4	
								RC : 50-80%	
								1 h 10	

TEMPS TOTAL : 4 heures 57 minutes

SEMAINE 3

	JOUR 15 - REPOS								
	Repos								
	JOUR 16 - INTERVALLES								
	25'	2x15'	20'						
	@ Z1	@ Z2 R: 3'	@ Z1						
								PE : 7	
								RC : 50-80%	
								1 h 21	
	JOUR 17 - RÉCUPÉRATION								
	40'								
	@ Z1							PE : 2	
								RC : 50-70%	
								40 min	
	JOUR 18 - RÉCUPÉRATION								
	40'								
	@ Z1							PE : 3	
								RC : 50-70%	
								40 min	
	JOUR 19 - RENFORCEMENT								
	Jog 5'	Exercices	Exercices	Exercices	Jog 5'				
	@ Z1	1 à 8 R: 30"	1 à 8 R: 30"	1 à 8 R: 30"	@ Z1			PE : 3	
								RC : 50-70%	
								25 min	
	JOUR 20 - RÉCUPÉRATION								
	40'								
	@ Z1							PE : 2	
								RC : 50-70%	
								40 min	
	JOUR 21 - ENDURANCE								
	90'								
	@ Z1							PE : 5	
								RC : 50-70%	
								1 h 30	

TEMPS TOTAL : 5 heures 16 minutes

SEMAINE 4



JOUR 22 - REPOS

Repos



JOUR 23 - INTERVALLES

25'

@ Z1

2x20'

@ Z2 R: 3'

20'

@ Z1

PE : 7

RC : 50-80%

1 h 31



JOUR 24 - RÉCUPÉRATION

40'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

40 min



JOUR 25 - RÉCUPÉRATION

40'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

40 min



JOUR 26 - RENFORCEMENT

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 : 50-70%

30 min



JOUR 27 - RÉCUPÉRATION

40'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

40 min



JOUR 28 - ENDURANCE

100'

@ Z1

PE : 5

RC : 50-70%

1 h 40

TEMPS TOTAL : 5 heures 41 minutes

SEMAINE 5

	JOUR 29 - RÉCUPÉRATION 30' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 30 min
	JOUR 30 - INTERVALLES 20' @ Z1 → 2x20' @ Z2 @ Z4 R: 3' → 20' @ Z1	PE : 6 RC : 50-80% 1 h 26
	JOUR 31 - RÉCUPÉRATION 40' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 40 min
	JOUR 32 - INTERVALLES 20' @ Z1 → 4x3' @ Z3 R: 2' → 4x3' @ Z4 R: 2' → 10' @ Z1	PE : 6 RC : 50-95% 1 h 10
	JOUR 33 - RENFORCEMENT 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 : 50-95% 30 min
	JOUR 34 - RÉCUPÉRATION 40' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 40 min
	JOUR 35 - ENDURANCE 115' @ Z1	PE : 6 RC : 50-70% 1 h 55

TEMPS TOTAL : 6 heures 51 minutes

	JOUR 36 - RÉCUPÉRATION 30' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 30 min
	JOUR 37 - INTERVALLES 20' @ Z1 → 2x25' @ Z2 R: 3' → 20' @ Z1	PE : 6 RC : 50-80% 1 h 36
	JOUR 38 - RÉCUPÉRATION 40' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 40 min
	JOUR 39 - INTERVALLES 20' @ Z1 → 4x4' @ Z3 R: 2' → 4x4' @ Z4 R: 2' → 10' @ Z1	PE : 6 RC : 50-95% 1 h 18
	JOUR 40 - RENFORCEMENT 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 : 50-95% 30 min
	JOUR 41 - RÉCUPÉRATION 40' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 40 min
	JOUR 42 - ENDURANCE 130' @ Z1	PE : 6 RC : 50-70% 2 h 10

TEMPS TOTAL : 7 heures 24 minutes



JOUR 43 - REPOS

Repos



JOUR 44 - INTERVALLES

10'

@ Z1

3'

@ Z4 R: 3'

2'

@ Z4 R: 2'

1'

@ Z5 R: 1'

10'

@ Z1

PE : 7

RC : 50-100%

32 min



JOUR 45 - RÉCUPÉRATION

30'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



JOUR 46 - REPOS

Repos



JOUR 47 - RENFORCEMENT

5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

PE : 3

RC : 50-70%

25 min



JOUR 48 - RÉCUPÉRATION

25'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

25 min



JOUR 49 - ENDURANCE

60'

@ Z1

PE : 4

RC : 50-70%

1 h

TEMPS TOTAL : 2 heures 52 minutes

SEMAINE 8



JOUR 50 - REPOS

Repos



JOUR 51 - INTERVALLES

5'

@ Z1

3x2'

@ Z4 R: 2'

2x1'

@ Z5 R: 2'

5'

@ Z1

PE : 7

RC : 50-100%

28 min



JOUR 52 - REPOS

Repos



JOUR 53 - RÉCUPÉRATION

20'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-100%

20 min



JOUR 54 - REPOS

Repos



JOUR 55 - RÉCUPÉRATION

15'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

15 min



JOUR 56 - COURSE 21,1 KM

PE : 10

RC : 50-70%

Jour J ! Bon succès

TEMPS TOTAL : 1 heure 3 minutes

L'épargne n'est pas un sprint.

Visiter épargnepositive.com
pour débuter votre plan d'épargne.

