

PLAN —————  
D'ENTRAÎNEMENT

 **FONDS**  
de solidarité FTQ

JE ———  
COURS  
QC



DEMI ———  
MARATHON

—————  Lévis

  
LÉVIS SUBARU

 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

**5KM**

COURSE  
« DÉCOUVERTE »

- Je veux commencer à **courir régulièrement**
- Je n'ai encore jamais complété une course de **5 km ou plus**
- Je veux devenir capable de courir **30 minutes en continu**
- Je veux commencer à courir **pour me mettre en forme**
- 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.



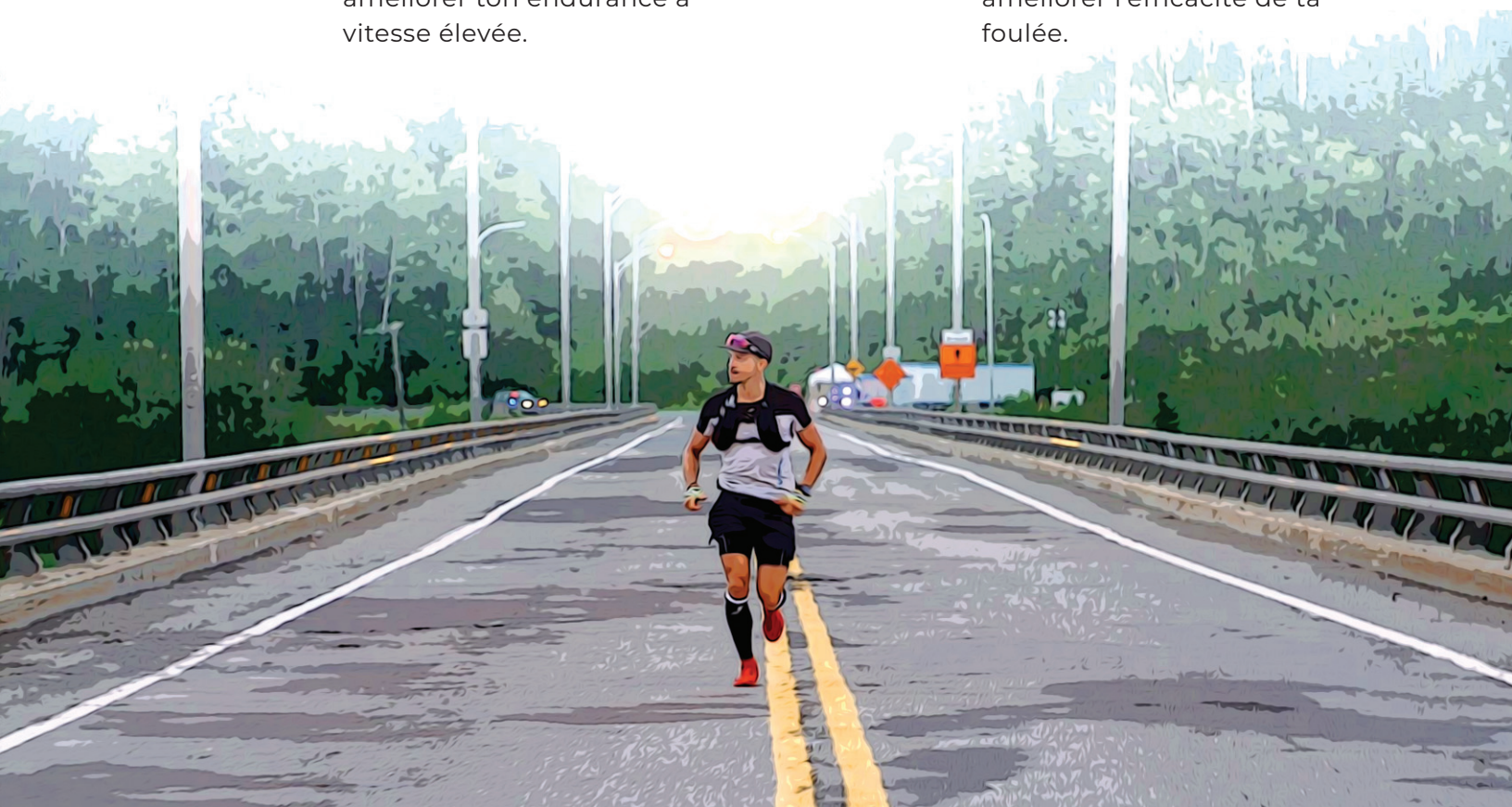
## INTERVALLES

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

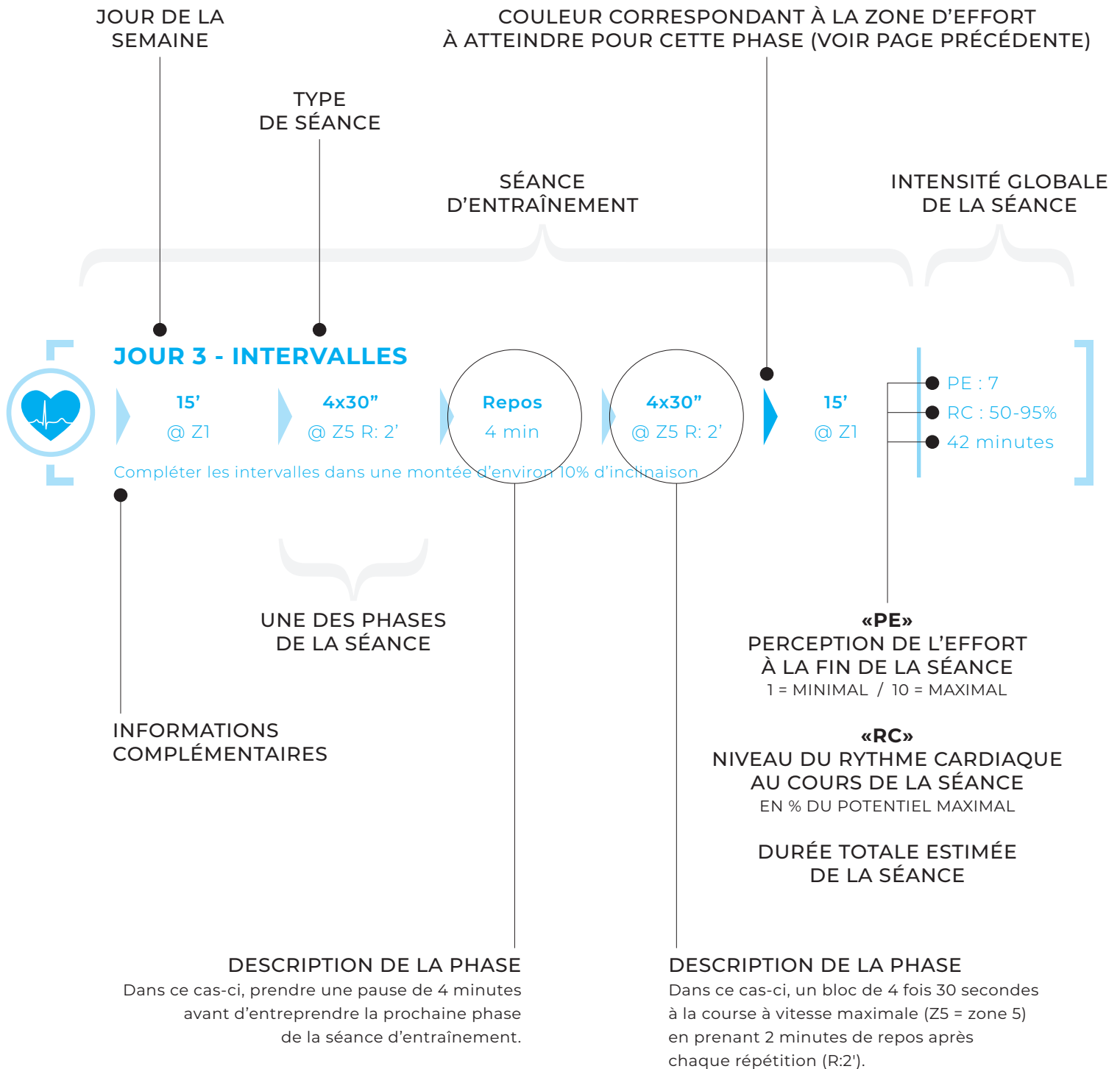
Sensation: **effort maximal**

Allure: **très rapide**

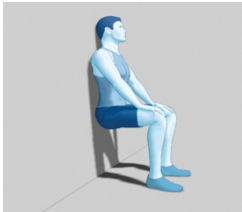
La dernière chose que tu veux, c'est de parler.

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

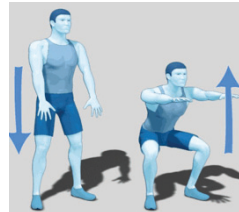
# BIEN COMPRENDRE VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT



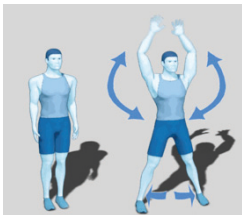
# EXERCICES DE RENFORCEMENT



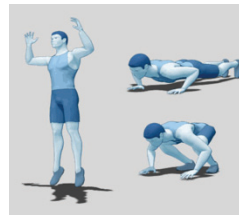
1  
CHAISE  
AU MUR



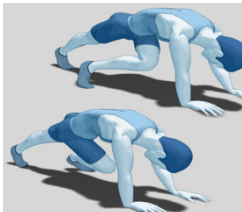
5  
SQUATS



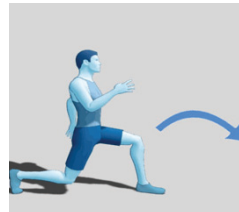
2  
JUMPING  
JACKS



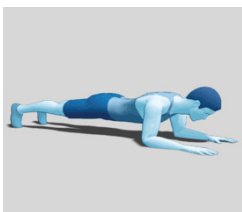
6  
BURPEES



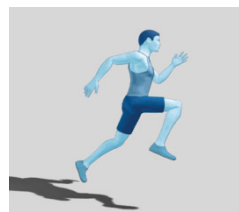
3  
MOUNTAIN  
CLIMBER



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 - ENDURANCE</b>	 <b>5'</b> @ Marche  <b>10x1'</b> @ Z1 R: 1'  <b>5'</b> @ Marche	PE : 2 RC : 50-70% 30 min
Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.			
	<b>JOUR 2 - REPOS</b>	 <b>Repos</b>	
	<b>JOUR 3 - RENFORCEMENT</b>	 <b>10'</b> @ marche  <b>Exercices</b> 1 à 4 R: 30'  <b>Jog 5'</b> @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 20 min
	<b>JOUR 4 - ENDURANCE</b>	 <b>5'</b> @ Marche  <b>6x2'</b> @ Z1 R: 1'  <b>5'</b> @ Marche	PE : 2 RC : 50-70% 28 min
Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.			
	<b>JOUR 5 - REPOS</b>	 <b>Repos</b>	
	<b>JOUR 6 - ENDURANCE</b>	 <b>5'</b> @ Marche  <b>5x3'</b> @ Z1 R: 1'  <b>5'</b> @ Marche	PE : 2 RC : 50-70% 30 min
Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.			
	<b>JOUR 7 - CROISÉ</b>	 <b>30'</b> @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 30 min
Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)			

**TEMPS TOTAL : 2 heures 18 minutes**

	<b>JOUR 8 - REPOS</b>				
	Repos				
	<b>JOUR 9 - ENDURANCE</b>				
	5'	3x5'	5'		PE : 2
	@ Marche	@ Z1 R: 1'	@ Marche		RC : 50-70%
	Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.				30 min
	<b>JOUR 10 - RENFORCEMENT</b>				
	10'	Exercices	Jog 5'		PE : 2
	@ marche	1 à 4 R: 30'	@ Z1		RC : 50-70%
					20 min
	<b>JOUR 11 - ENDURANCE</b>				
	5'	3x7'	5'		PE : 2
	@ Marche	@ Z1 R: 1'	@ Marche		RC : 50-70%
	Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.				34 min
	<b>JOUR 12 - CROISÉ</b>				
	30'				PE : 2
	@ Z1				RC : 50-70%
	Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)				30 min
	<b>JOUR 13 - REPOS</b>				
	Repos				
	<b>JOUR 14 - ENDURANCE</b>				
	5'	2x10'	5'		PE : 2
	@ Marche	@ Z1 R: 1'	@ Marche		RC : 50-70%
	Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.				32 min

**TEMPS TOTAL : 2 heures 26 minutes**



	<p><b>JOUR 15 - RENFORCEMENT</b></p> <p>10' @ marche → Exercices 1 à 4 R: 30' → Repos 2' → Exercices 5 et 6 R: 30" → Jog 5' @ Z1</p>	<p>PE : 2 RC : 50-70% 25 min</p>
	<p><b>JOUR 16 - ENDURANCE</b></p> <p>5' @ Marche → 2x15' @ Z1 R: 1' → 5' @ Marche</p> <p>Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.</p>	<p>PE : 2 RC : 50-70% 40 min</p>
	<p><b>JOUR 17 - REPOS</b></p> <p>Repos</p>	
	<p><b>JOUR 18 - CROISÉ</b></p> <p>30' @ Z1</p> <p>Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)</p>	<p>PE : 2 RC : 50-70% 30 min</p>
	<p><b>JOUR 19 - ENDURANCE</b></p> <p>5' @ Marche → 20' @ Z1 R: 1' → 5' @ Marche</p> <p>Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.</p>	<p>PE : 2 RC : 50-70% 30 min</p>
	<p><b>JOUR 20 - REPOS</b></p> <p>Repos</p>	
	<p><b>JOUR 21 - ENDURANCE</b></p> <p>5' @ Marche → 25' @ Z1 R: 1'</p> <p>Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.</p>	<p>PE : 2 RC : 50-70% 30 min</p>

**TEMPS TOTAL : 2 heures 35 minutes**

	<p><b>JOUR 22 - RENFORCEMENT</b></p> <p>10' @ marche</p> <p>Exercices 1 à 4 R: 30'</p> <p>Repos 2'</p> <p>Exercices 5 et 6 R: 30"</p> <p>Jog 5' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>25 min</p>
	<p><b>JOUR 23 - REPOS</b></p> <p>Repos</p>	
	<p><b>JOUR 24 - ENDURANCE</b></p> <p>5' @ Marche</p> <p>30' @ Z1 R: 1'</p> <p>Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>35 min</p>
	<p><b>JOUR 25 - CROISÉ</b></p> <p>30' @ Z1</p> <p>Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>30 min</p>
	<p><b>JOUR 26 - REPOS</b></p> <p>Repos</p>	
	<p><b>JOUR 27 - INTERVALLES</b></p> <p>5' @ Z1</p> <p>5x1' @ Z2 R: 1'</p> <p>10' @ Z1</p> <p>Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.</p>	<p>PE : 5</p> <p>RC : 50-80%</p> <p>25 min</p>
	<p><b>JOUR 28 - RÉCUPÉRATION</b></p> <p>20' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>20 min</p>

**TEMPS TOTAL : 2 heures 15 minutes**

	<b>JOUR 29 - REPOS</b> Repos			
	<b>JOUR 30 - ENDURANCE</b> 5' @ Marche → 30' @ Z1 R: 1' Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.		PE : 2 RC : 50-70% 35 min	
	<b>JOUR 31 - CROISÉ</b> 30' @ Z1 Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)		PE : 2 RC : 50-70% 30 min	
	<b>JOUR 32 - REPOS</b> Repos			
	<b>JOUR 33 - INTERVALLES</b> 5' @ Z1 → 4x2' @ Z2 R: 1' → 10' @ Z1 Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.		PE : 5 RC : 50-80% 27 min	
	<b>JOUR 34 - RENFORCEMENT</b> 10' @ marche → Exercices 1 à 4 R: 30' → Repos 2' → Exercices 5 et 6 R: 30" → Jog 5' @ Z1		PE : 2 RC : 50-80% 25 min	
	<b>JOUR 35 - REPOS</b> Repos			

**TEMPS TOTAL : 1 heure 57 minutes**

	<p><b>JOUR 36 - ENDURANCE</b></p> <p>5' @ Marche → 30' @ Z1 R: 1'</p> <p>Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>35 min</p>
	<p><b>JOUR 37 - CROISÉ</b></p> <p>30' @ Z1</p> <p>Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>30 min</p>
	<p><b>JOUR 38 - REPOS</b></p> <p>Repos</p>	
	<p><b>JOUR 39 - INTERVALLES</b></p> <p>5' @ Z1 → 4x3' @ Z2 R: 1'30" → 10' @ Z1</p> <p>Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.</p>	<p>PE : 6</p> <p>RC : 50-80%</p> <p>33 min</p>
	<p><b>JOUR 40 - ENDURANCE</b></p> <p>5' @ Marche → 30' @ Z1 R: 1'</p> <p>Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>35 min</p>
	<p><b>JOUR 41 - REPOS</b></p> <p>Repos</p>	
	<p><b>JOUR 42 - RENFORCEMENT</b></p> <p>10' @ marche → Exercices 1 à 4 R: 30" → Repos 2' → Exercices 5 à 8 R: 30" → Jog 5' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>30 min</p>

**TEMPS TOTAL : 2 heures 43 minutes**



	<b>JOUR 43 - ENDURANCE</b>	<p>▶ <b>5'</b> @ Marche</p> <p>▶ <b>30'</b> @ Z1 R: 1'</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>35 min</p>
	<b>JOUR 44 - REPOS</b>	<p>▶ <b>Repos</b></p>	
	<b>JOUR 45 - INTERVALLES</b>	<p>▶ <b>10'</b> @ Z1</p> <p>▶ <b>5x1'</b> @ Z3 R: 2'</p> <p>▶ <b>10'</b> @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-90%</p> <p>30 min</p>
	<b>JOUR 46 - CROISÉ</b>	<p>▶ <b>30'</b> @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-90%</p> <p>30 min</p>
	<b>JOUR 47 - REPOS</b>	<p>▶ <b>Repos</b></p>	
	<b>JOUR 48 - ENDURANCE</b>	<p>▶ <b>5'</b> @ Marche</p> <p>▶ <b>35'</b> @ Z1 R: 1'</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>40 min</p>
	<b>JOUR 49 - RENFORCEMENT</b>	<p>▶ <b>10'</b> @ marche</p> <p>▶ <b>Exercices</b> 1 à 4 R: 30'</p> <p>▶ <b>Repos</b> 2'</p> <p>▶ <b>Exercices</b> 5 à 8 R: 30"</p> <p>▶ <b>Jog 5'</b> @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>30 min</p>

**TEMPS TOTAL : 2 heures 45 minutes**



## JOUR 50 - REPOS

Repos



## JOUR 51 - ENDURANCE

5'

@ Marche

15'

@ Z1

Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.

PE : 2

RC : 50-70%

20 min



## JOUR 52 - INTERVALLES

5'

@ Z1

10x30"

@ Z3 R:1'

5'

@ Z1

Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.

PE : 2

RC : 50-90%

25 min



## JOUR 53 - REPOS

Repos



## JOUR 54 - ENDURANCE

5'

@ Marche

10'

@ Z1

Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.

PE : 2

RC : 50-70%

15 min



## JOUR 55 - REPOS

Repos



## JOUR 56 - COURSE - 5 KM

Jour J ! Bon succès

PE : 10

RC : 50-70%

# L'épargne n'est pas un sprint.

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

