

# PLAN — D'ENTRAINEMENT

JE —  
COURS  
QC



© Michèle Grenier

— TRAIL  
COUREUR  
DES BOIS  
DUCHESNAY

18 KM

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



*Sarah*



*Marianne*



*Julien*



*Mathieu*

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!

# 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.



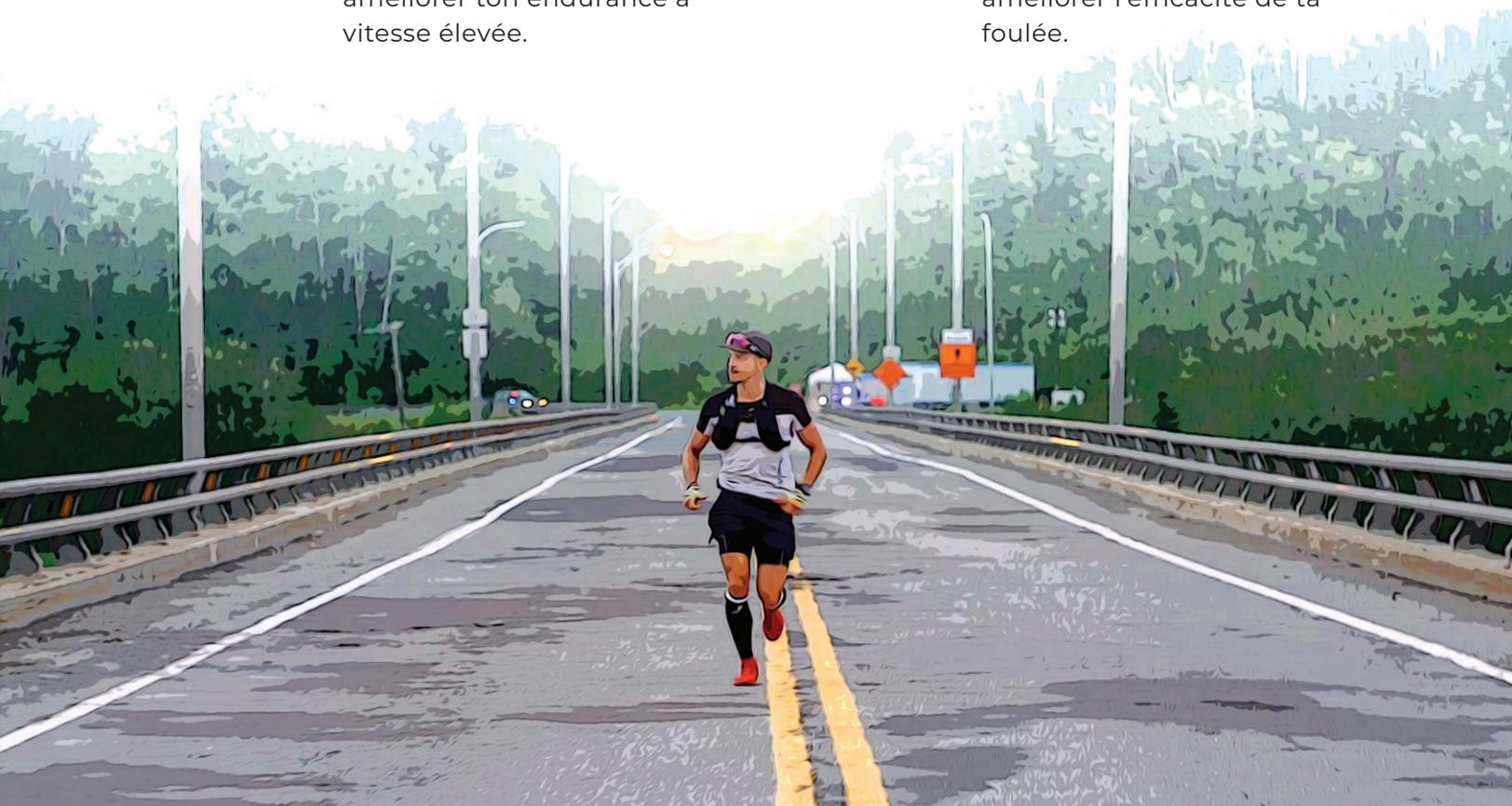
## INTERVALLES

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

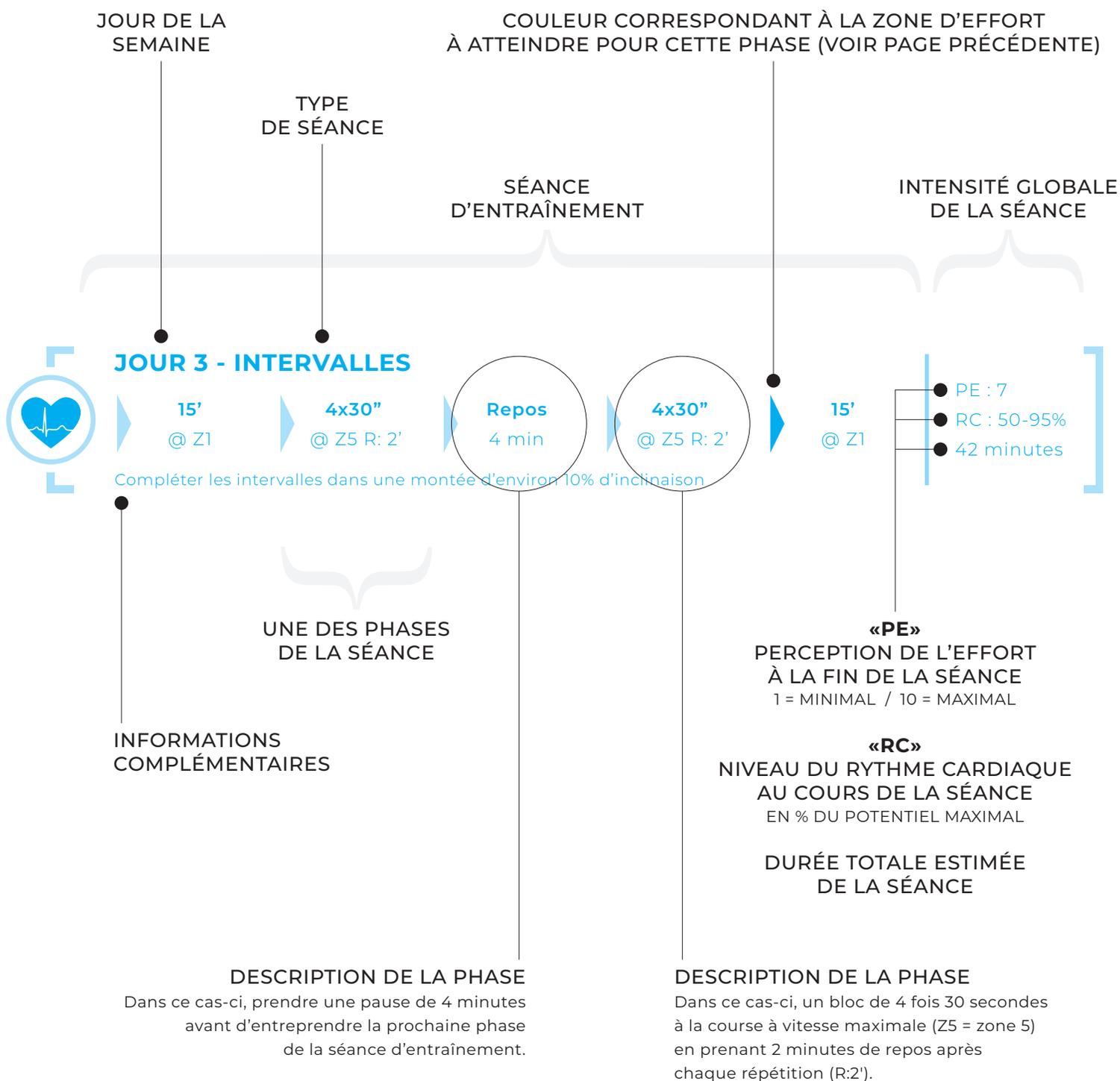
Sensation: **effort maximal**

Allure: **très rapide**

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

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

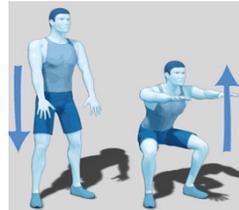
# BIEN COMPRENDRE VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT



# EXERCICES DE RENFORCEMENT



1  
CHAISE  
AU MUR



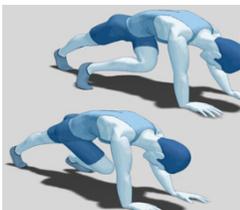
5  
SQUATS



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.

# SEMAINE 1



## JOUR 1 - ENDURANCE

30'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



## JOUR 2 - INTERVALLES

20'

@ Z1

8x30"

@ Z4 R: 1'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-80%

42 min

Réaliser les intervalles dans une montée d'environ 10% d'inclinaison



## JOUR 3 - REPOS

Repos



## JOUR 4 - RENFORCEMENT

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 4 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

Exercices

5 à 8 R: 30"

PE : 3

RC : 50-80%

18 min



## JOUR 5 - INTERVALLES

20'

@ Z1

2x2'

@ Z3 R: 2'

R: 3'

@ Z1

2x2'

@ Z3 R: 2'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-90%

49 min



## JOUR 6 - REPOS

Repos



## JOUR 7 - ENDURANCE

20'

@ Z1

20'

@ Z2

20'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-80%

1 h

Viser des dénivelés d'environ 200 D+ et 200 D-

**TEMPS TOTAL : 3 heures 19 minutes**

# SEMAINE 2



## JOUR 8 - REPOS

Repos



## JOUR 9 - INTERVALLES

20'

@ Z1

3x2'

@ Z4 R: 2'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-95%

42 min



## JOUR 10 - REPOS

Repos



## JOUR 11 - CROISÉ

30'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-95%

30 min

Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)



## JOUR 12 - INTERVALLES

20'

@ Z1

2x3'

@ Z3 R: 3'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-90%

42 min



## JOUR 13 - RENFORCEMENT

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 4 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

Exercices

5 à 8 R: 30"

PE : 3

RC : 50-90%

18 min



## JOUR 14 - ENDURANCE

20'

@ Z1

30'

@ Z2

25'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-80%

1 h 15

Viser des dénivelés d'environ 500m D+ et 500m D-

**TEMPS TOTAL : 3 heures 27 minutes**

# SEMAINE 3



## JOUR 15 - REPOS

Repos



## JOUR 16 - INTERVALLES

20'

@ Z1

5x1'

@ Z5 R: 2'

10'

@ Z1

Effectuer les intervalles dans une montée d'environ 10% d'inclinaison.



## JOUR 17 - REPOS

Repos



## JOUR 18 - RENFORCEMENT

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"



## JOUR 19 - INTERVALLES

20'

@ Z1

2x3'

@ Z3 R: 2'

R: 5'

@ Z1

2x3'

@ Z3 R: 2'

10'

@ Z1



## JOUR 20 - CROISÉ

30'

@ Z1

Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)



## JOUR 21 - ENDURANCE

30'

@ Z1

40'

@ Z2

20'

@ Z1

Viser des dénivelés d'environ 800m D+ et 800m D-

PE : 6

RC : 50-100%

45 min

PE : 3

RC : 50-100%

26 min

PE : 6

RC : 50-90%

55 min

PE : 3

RC : 50-70%

30 min

PE : 6

RC : 50-80%

1 h 30

**TEMPS TOTAL : 4 heures 6 minutes**

# SEMAINE 4



## JOUR 22 - REPOS

Repos



## JOUR 23 - RÉCUPÉRATION

20'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

20 min



## JOUR 24 - RENFORCEMENT

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

PE : 3

RC : 50-70%

26 min



## JOUR 25 - RÉCUPÉRATION

20'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

20 min



## JOUR 26 - REPOS

Repos



## JOUR 27 - CROISÉ

45'

@ Z1

Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)

PE : 2

RC : 50-70%

45 min



## JOUR 28 - ENDURANCE

60'

@ Z1

Marche et course en sentiers.

PE : 3

RC : 50-70%

1 h

**TEMPS TOTAL : 2 heures 51 minutes**

# SEMAINE 5



## JOUR 29 - ENDURANCE

30'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

30 min



## JOUR 30 - INTERVALLES

20'

@ Z1

6x45"

@ Z5 R: 2'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-100%

46 min 30

Effectuer les intervalles dans une montée d'environ 10% d'inclinaison.



## JOUR 31 - REPOS

Repos



## JOUR 32 - CROISÉ

60'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-100%

1 h

Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)



## JOUR 33 - INTERVALLES

20'

@ Z1

3x3'

@ Z3 R: 2'

R: 3'

@ Z1

3x2'

@ Z3 R: 2'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-90%

1 h

## JOUR 34 - RENFORCEMENT

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

PE : 3

RC : 50-90%

26 min



## JOUR 35 - ENDURANCE

30'

@ Z1

30'

@ Z2

30'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-80%

1 h 30

Viser des dénivelés d'environ 800m D+ et 800m D-

**TEMPS TOTAL : 5 heures 13 minutes**

# SEMAINE 6



## JOUR 36 - REPOS

Repos



## JOUR 37 - INTERVALLES

20'

@ Z1

3x3'

@ Z4 R: 3'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-95%

48 min



## JOUR 38 - REPOS

Repos



## JOUR 39 - RENFORCEMENT

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

PE : 4

RC : 50-95%

31 min



## JOUR 40 - INTERVALLES

20'

@ Z1

4x4'

@ Z3 R: 3'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-95%

58 min



## JOUR 41 - CROISÉ

60'

@ Z1

Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)

PE : 3

RC : 50-70%

1 h



## JOUR 42 - ENDURANCE

35'

@ Z1

40'

@ Z2

30'

@ Z1

Viser des dénivelés d'environ 800m D+ et 800m D-

PE : 6

RC : 50-80%

1 h 45

**TEMPS TOTAL : 5 heures 2 minutes**

# SEMAINE 7



## JOUR 43 - REPOS

Repos



## JOUR 44 - INTERVALLES

20'

@ Z1

7x1'

@ Z5 R: 2'

10'

@ Z1

Réaliser les intervalles dans une montée d'environ 10% d'inclinaison.



## JOUR 45 - REPOS

Repos



## JOUR 46 - CROISÉ

75'

@ Z1

Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)



## JOUR 47 - INTERVALLES

20'

@ Z1

2x5'

@ Z3 R: 2'

R: 5'

@ Z1

2x5'

@ Z3 R: 2'

10'

@ Z1

1 h 03



## JOUR 48 - RENFORCEMENT

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

31 min



## JOUR 49 - ENDURANCE

35'

@ Z1

50'

@ Z2

35'

@ Z1

Viser des dénivelés d'environ 1000m D+ et 1000m D-

PE : 6  
RC : 50-100%  
51 min

PE : 3  
RC : 50-100%  
1 h 15

PE : 6  
RC : 50-90%  
1 h 03

PE : 4  
RC : 50-90%  
31 min

PE : 7  
RC : 50-80%  
2 h

**TEMPS TOTAL : 5 heures 40 minutes**

# SEMAINE 8

	<b>JOUR 50 - REPOS</b> Repos					
	<b>JOUR 51 - ENDURANCE</b> 40' @ Z1					PE : 2 RC : 50-70% 40 min
	<b>JOUR 52 - RENFORCEMENT</b> Jog 10' @ Z1	Exercices 1 à 8 R: 30"	Jog 5' @ Z1	Exercices 1 à 8 R: 30"	Jog 5' @ Z1	PE : 4 RC : 50-70% 36 min
	<b>JOUR 53 - ENDURANCE</b> 20' @ Z1	20' @ Z2	20' @ Z1			PE : 5 RC : 50-80% 1 h
	<b>JOUR 54 - REPOS</b> Repos					
	<b>JOUR 55 - CROISÉ</b> 60' @ Z1 Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)					PE : 2 RC : 50-70% 1 h
	<b>JOUR 56 - ENDURANCE</b> 60' @ Z1 Marche et course en sentiers.					PE : 3 RC : 50-70% 1 h

**TEMPS TOTAL : 4 heures 16 minutes**

# SEMAINE 9

## JOUR 57 - RÉCUPÉRATION



20'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

20 min

## JOUR 58 - INTERVALLES



20'

@ Z1

4x45"

@ Z5 R: 2'

R: 3'

@ Z1

4x45"

@ Z5 R: 2'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-100%

55 min

Effectuer les intervalles dans une montée d'environ 10% d'inclinaison.

## JOUR 59 - ENDURANCE



30'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

30 min

## JOUR 60 - INTERVALLES



20'

@ Z1

4x3'

@ Z3 R: 2'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-90%

50 min

## JOUR 61 - RENFORCEMENT



Jog 10'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

PE : 4

RC : 50-90%

36 min

## JOUR 62 - CROISÉ



45'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

45 min

Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)

## JOUR 63 - ENDURANCE



30'

@ Z1

40'

@ Z2

30'

@ Z1

40'

@ Z2

PE : 6

RC : 50-80%

2 h 20

Viser des dénivelés d'environ 1000m D+ et 1000m D-

**TEMPS TOTAL : 6 heures 16 minutes**

# SEMAINE 10



## JOUR 64 - REPOS

Repos



## JOUR 65 - INTERVALLES

20'

@ Z1

5x3'

@ Z4 R: 3'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-95%

1 h



## JOUR 66 - ENDURANCE

40'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

40 min



## JOUR 67 - INTERVALLES

20'

@ Z1

2x4'

@ Z3 R: 2'

R: 3'

@ Z1

2x4'

@ Z3 R: 2'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-90%

57 min



## JOUR 68 - RENFORCEMENT

Jog 10'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

PE : 4

RC : 50-90%

36 min



## JOUR 69 - CROISÉ

75'

@ Z1

Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)

PE : 3

RC : 50-70%

1 h 15



## JOUR 70 - ENDURANCE

30'

@ Z1

60'

@ Z2

30'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-80%

2 h

Viser des dénivelés d'environ 800m D+ et 800m D-.

**TEMPS TOTAL : 6 heures 28 minutes**

# SEMAINE 11



## JOUR 71 - REPOS

Repos



## JOUR 72 - ENDURANCE

50'

@ Z1



## JOUR 73 - REPOS

Repos



## JOUR 74 - INTERVALLES

20'

@ Z1

4x4'

@ Z3 R: 2'

10'

@ Z1



## JOUR 75 - RENFORCEMENT

Jog 10'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1



## JOUR 76 - ENDURANCE

20'

@ Z1

20'

@ Z2

20'

@ Z1

20'

@ Z2

Viser des dénivelés d'environ 600m D+ et 600m D-.



## JOUR 77 - CROISÉ

60'

@ Z1

Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)

PE : 2

RC : 50-70%

50 min

PE : 6

RC : 50-90%

54 min

PE : 4

RC : 50-90%

36 min

PE : 6

RC : 50-80%

1 h 20

PE : 3

RC : 50-70%

1 h

**TEMPS TOTAL : 4 heures 40 minutes**

# SEMAINE 12

	<b>JOUR 78 - REPOS</b> Repos			
	<b>JOUR 79 - ENDURANCE</b> 15' @ Z1 10' @ Z2 10' @ Z1		PE : 4 RC : 50-80% 35 min	
	<b>JOUR 80 - REPOS</b> Repos			
	<b>JOUR 81 - ENDURANCE</b> 30' @ Z1		PE : 3 RC : 50-70% 30 min	
	<b>JOUR 82 - RÉCUPÉRATION</b> 25' @ Z1		PE : 2 RC : 50-70% 25 min	
	<b>JOUR 83 - REPOS</b> Repos			
	<b>JOUR 84 - RÉCUPÉRATION</b> 20' @ Z1		PE : 2 RC : 50-70% 20 min	

**TEMPS TOTAL : 1 heure 50 minutes**

# SEMAINE 13



**JOUR 85 - TRAIL 18KM**

Trail 18 km.

PE : 10

RC : 50-70%