

PLAN —————
D'ENTRAÎNEMENT

 **FONDS**
de solidarité FTQ

JE
COURS
QC



MARATHON
beneva - QUÉBEC

UNE INVITATION SANTÉ  Brunet

21.1 

PRÉSENTÉ PAR WKND 91.9

 **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^KM

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.



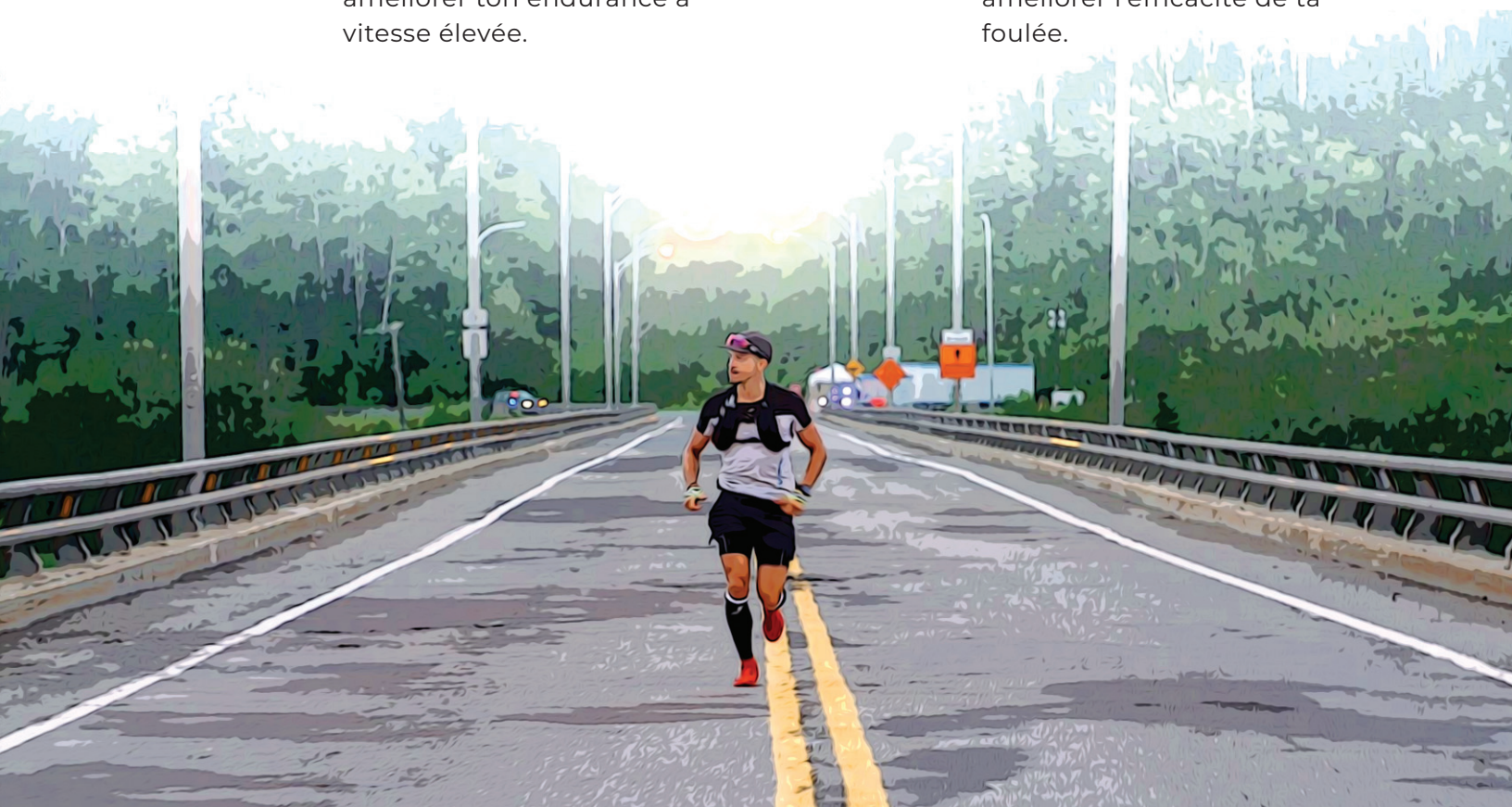
INTERVALLES

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

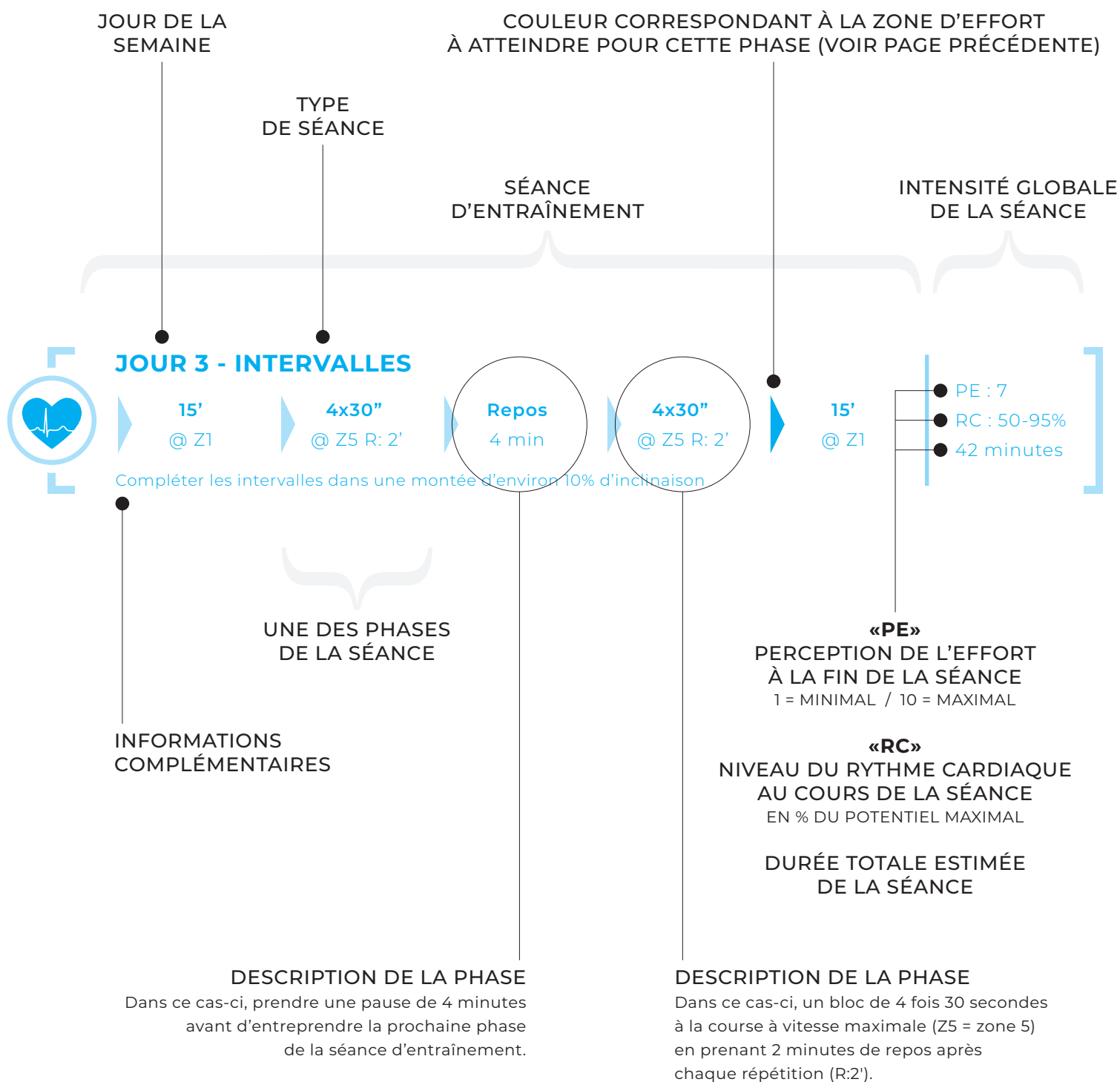
Sensation: **effort maximal**

Allure: **très rapide**

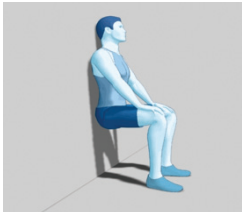
La dernière chose que tu veux, c'est de parler.

Fréquence cardiaque max.: 95-100 %

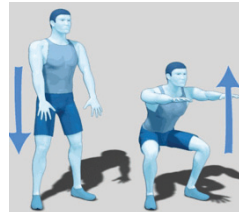
BIEN COMPRENDRE VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT



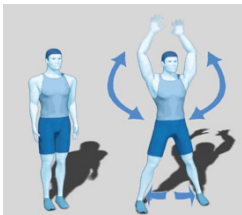
EXERCICES DE RENFORCEMENT



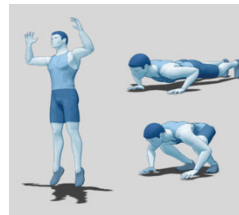
1
CHAISE
AU MUR



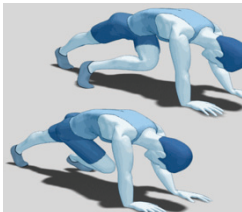
5
SQUATS



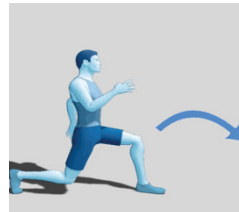
2
JUMPING
JACKS



6
BURPEES



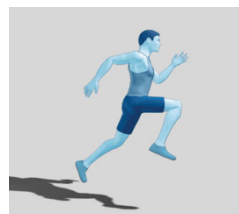
3
MOUNTAIN
CLIMBER



7
FENTES



4
PLANCHE
SUR LES COUDES










8
SAUTS
DYNAMIQUES

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

	JOUR 1 - REPOS			
	Repos			
	JOUR 2 - RÉCUPÉRATION			
	20'			PE : 2
	@ Z1			RC : 50-70%
				20 min
	JOUR 3 - RENFORCEMENT			
	5'	Exercices	Exercices	PE : 3
	@ Z1	1 à 8 R: 30'	1 à 8 R: 30'	RC : 50-70%
				20 min
	JOUR 4 - RÉCUPÉRATION			
	25'			PE : 2
	@ Z1			RC : 50-70%
				25 min
	JOUR 5 - REPOS			
	Repos			
	JOUR 6 - CROISÉ			
	60'			PE : 2
	@ Z1			RC : 50-70%
	Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)			1 h
	JOUR 7 - ENDURANCE			
	45'			PE : 3
	@ Z1			RC : 50-70%
				45 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 50 minutes

	JOUR 8 - REPOS				
	Repos				
	JOUR 9 - INTERVALLES				
	15' @ Z1	4x30" @ Z4 R: 1'	15' @ Z1		PE : 6 RC : 50-95% 36 min
	JOUR 10 - RENFORCEMENT				
	5' @ Z1	Exercices 1 à 8 R: 30'	Exercices 1 à 8 R: 30'		PE : 3 RC : 50-95% 20 min
	JOUR 11 - RÉCUPÉRATION				
	40' @ Z1				PE : 3 RC : 50-70% 40 min
	JOUR 12 - REPOS				
	Repos				
	JOUR 13 - CROISÉ				
	60' @ Z1				PE : 2 RC : 50-70% 1 h
	Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)				
	JOUR 14 - ENDURANCE				
	50' @ Z1				PE : 3 RC : 50-70% 50 min

TEMPS TOTAL : 3 heures 26 minutes

	JOUR 15 - REPOS					
	Repos					
	JOUR 16 - INTERVALLES					
	15' @ Z1	6x45" @ Z4 R:1'	10' @ Z1			PE : 6 RC : 50-95% 35 min 30
	JOUR 17 - RENFORCEMENT					
	5' @ Z1	Exercices 1 à 8 R: 30'	Exercices 1 à 8 R: 30'	Exercices 1 à 8 R: 30'		PE : 3 RC : 50-95% 25 min
	JOUR 18 - RÉCUPÉRATION					
	40' @ Z1					PE : 3 RC : 50-70% 40 min
	JOUR 19 - REPOS					
	Repos					
	JOUR 20 - CROISÉ					
	60' @ Z1					PE : 2 RC : 50-70% 1 h
	Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)					
	JOUR 21 - ENDURANCE					
	20' @ Z1	5'-10' @ Z2	15' @ Z1			PE : 4 RC : 50-80% 45 min

TEMPS TOTAL : 3 heures 26 minutes

	JOUR 22 - REPOS					
	Repos					
	JOUR 23 - INTERVALLES					
	10' @ Z1	2x5' @ Z2 R: 3'	10' @ Z1		PE : 6 RC : 50-80% 36 min	
	JOUR 24 - RENFORCEMENT					
	5' @ Z1	Exercices 1 à 8 R: 30'	Exercices 1 à 8 R: 30'	Exercices 1 à 8 R: 30'	PE : 3 RC : 50-80% 25 min	
	JOUR 25 - ENDURANCE					
	50' @ Z1				PE : 3 RC : 50-70% 50 min	
	JOUR 26 - REPOS					
	Repos					
	JOUR 27 - CROISÉ					
	60' @ Z1				PE : 2 RC : 50-70% 1 h	
	Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)					
	JOUR 28 - ENDURANCE					
	60' @ Z1				PE : 4 RC : 50-70% 1 h	

TEMPS TOTAL : 3 heures 51 minutes

	JOUR 29 - REPOS				
	Repos				
	JOUR 30 - INTERVALLES				
	15'	2x8'	10'		PE : 7
	@ Z1	@ Z2 R: 3'	@ Z1		RC : 50-80%
					47 min
	JOUR 31 - RENFORCEMENT				
	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
	JOUR 32 - ENDURANCE				
	50'				PE : 3
	@ Z1				RC : 50-70%
					50 min
	JOUR 33 - REPOS				
	Repos				
	JOUR 34 - CROISÉ				
	75'				PE : 2
	@ Z1				RC : 50-70%
					1 h 15
	Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)				
	JOUR 35 - ENDURANCE				
	70'				PE : 5
	@ Z1				RC : 50-70%
					1 h 10

TEMPS TOTAL : 4 heures 27 minutes

	JOUR 36 - REPOS						
	Repos						
	JOUR 37 - INTERVALLES						
	15'	3x6'	10'				
	@ Z1	@ Z3 R: 3'	@ Z1				
						PE : 7	
						RC : 50-80%	
						52 min	
	JOUR 38 - RENFORCEMENT						
	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	
	JOUR 39 - ENDURANCE						
	50'						
	@ Z1						
						PE : 2	
						RC : 50-70%	
						50 min	
	JOUR 40 - REPOS						
	Repos						
	JOUR 41 - CROISÉ						
	75'						
	@ Z1						
						PE : 2	
						RC : 50-70%	
						1 h 15	
						Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)	
	JOUR 42 - ENDURANCE						
	80'						
	@ Z1						
						PE : 5	
						RC : 50-70%	
						1 h 20	

TEMPS TOTAL : 4 heures 47 minutes

	JOUR 43 - REPOS							
	Repos							
	JOUR 44 - INTERVALLES							
	15'	3x2'	2x2'	10'				PE : 6
	@ Z1	@ Z3 R: 2'	@ Z4 R: 2'	@ Z1				RC : 50-95%
								45 min
	JOUR 45 - RENFORCEMENT							
	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 : 50-95%
								30 min
	JOUR 46 - ENDURANCE							
	50'							PE : 3
	@ Z1							RC : 50-70%
								50 min
	JOUR 47 - REPOS							
	Repos							
	JOUR 48 - CROISÉ							
	75'							PE : 2
	@ Z1							RC : 50-70%
								1 h 15
	Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)							
	JOUR 49 - ENDURANCE							
	25'	10'	10'	10'	25'			PE : 6
	@ Z1	@ Z2	@ Z1	@ Z2	@ Z1			RC : 50-80%
								1 h 20

TEMPS TOTAL : 4 heures 40 minutes

	JOUR 50 - REPOS							
	Repos							
	JOUR 51 - INTERVALLES							
	15'	3'	2'	1'	15'			
	@ Z1	@ Z4 R: 2'	@ Z4 R: 2'	@ Z5	@ Z1			
							PE : 6	
							RC : 50-100%	
							40 min	
	JOUR 52 - RENFORCEMENT							
	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 : 50-100%	
							30 min	
	JOUR 53 - ENDURANCE							
	50'							
	@ Z1							
							PE : 2	
							RC : 50-70%	
							50 min	
	JOUR 54 - REPOS							
	Repos							
	JOUR 55 - CROISÉ							
	75'							
	@ Z1							
							PE : 2	
							RC : 50-70%	
							1 h 15	
	JOUR 56 - ENDURANCE							
	90'							
	@ Z1							
							PE : 6	
							RC : 50-70%	
							1 h 30	

TEMPS TOTAL : 4 heures 45 minutes

	JOUR 57 - REPOS					
	Repos					
	JOUR 58 - INTERVALLES					
	10' @ Z1	3x8' @ Z2 R: 3'	10' @ Z1			PE : 6 RC : 50-80% 53 min
	JOUR 59 - 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 : 50-80% 30 min
	JOUR 60 - ENDURANCE					
	50' @ Z1					PE : 3 RC : 50-70% 50 min
	JOUR 61 - REPOS					
	Repos					
	JOUR 62 - CROISÉ					
	75' @ Z1					PE : 2 RC : 50-70% 1 h 15
	Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)					
	JOUR 63 - ENDURANCE					
	100' @ Z1					PE : 6 RC : 50-70% 1 h 40

TEMPS TOTAL : 5 heures 8 minutes

	JOUR 64 - REPOS					
	Repos					
	JOUR 65 - INTERVALLES					
	10' @ Z1	3x10' @ Z2 R: 3'	10' @ Z1			PE : 7 RC : 50-80% 59 min
	JOUR 66 - 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 : 50-80% 30 min
	JOUR 67 - ENDURANCE					
	50' @ Z1					PE : 3 RC : 50-70% 50 min
	JOUR 68 - REPOS					
	Repos					
	JOUR 69 - CROISÉ					
	75' @ Z1					PE : 2 RC : 50-70% 1 h 15
	Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)					
	JOUR 70 - ENDURANCE					
	90' @ Z1					PE : 6 RC : 50-70% 1 h 30

TEMPS TOTAL : 5 heures 4 minutes

	JOUR 71 - REPOS							
	Repos							
	JOUR 72 - INTERVALLES							
	10'	3'	2'	1'	10'			
	@ Z1	@ Z4 R: 2'	@ Z4 R: 2'	@ Z5	@ Z1			
							PE : 7	
							RC : 50-100%	
							30 min	
	JOUR 73 - RENFORCEMENT							
	5'	Exercices	Exercices	Exercices				
	@ Z1	1 à 8 R: 30'	1 à 8 R: 30'	1 à 8 R: 30'				
							PE : 3	
							RC : 50-100%	
							25 min	
	JOUR 74 - RÉCUPÉRATION							
	30'							
	@ Z1							
							PE : 2	
							RC : 50-70%	
							30 min	
	JOUR 75 - REPOS							
	Repos							
	JOUR 76 - RÉCUPÉRATION							
	25'							
	@ Z1							
							PE : 2	
							RC : 50-70%	
							25 min	
	JOUR 77 - ENDURANCE							
	60'							
	@ Z1							
							PE : 4	
							RC : 50-70%	
							1 h	

TEMPS TOTAL : 2 heures 50 minutes

	<p>JOUR 78 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 79 - INTERVALLES</p> <p>5' @ Z1</p> <p>3x2' @ Z4 R: 2'</p> <p>2x1' @ Z5 R: 2'</p> <p>5' @ Z1</p>	<p>PE : 7</p> <p>RC : 50-100%</p> <p>28 min</p>
	<p>JOUR 80 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 81 - RÉCUPÉRATION</p> <p>20' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-100%</p> <p>20 min</p>
	<p>JOUR 82 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 83 - RÉCUPÉRATION</p> <p>15' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>15 min</p>
	<p>JOUR 84 - 21,1 KM</p>	<p>PE : 10</p> <p>RC : 50-70%</p>

TEMPS TOTAL : 1 heure 3 minutes

Les bons résultats viennent avec un bon plan.

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

