

PLAN —————  
D'ENTRAÎNEMENT

 **FONDS**  
de solidarité FTQ

JE  
COURS  
QC



**MARATHON**  
beneva - QUÉBEC

UNE INVITATION SANTÉ  Brunet

**5** 

DE LA SANTÉ BENEVA

 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.



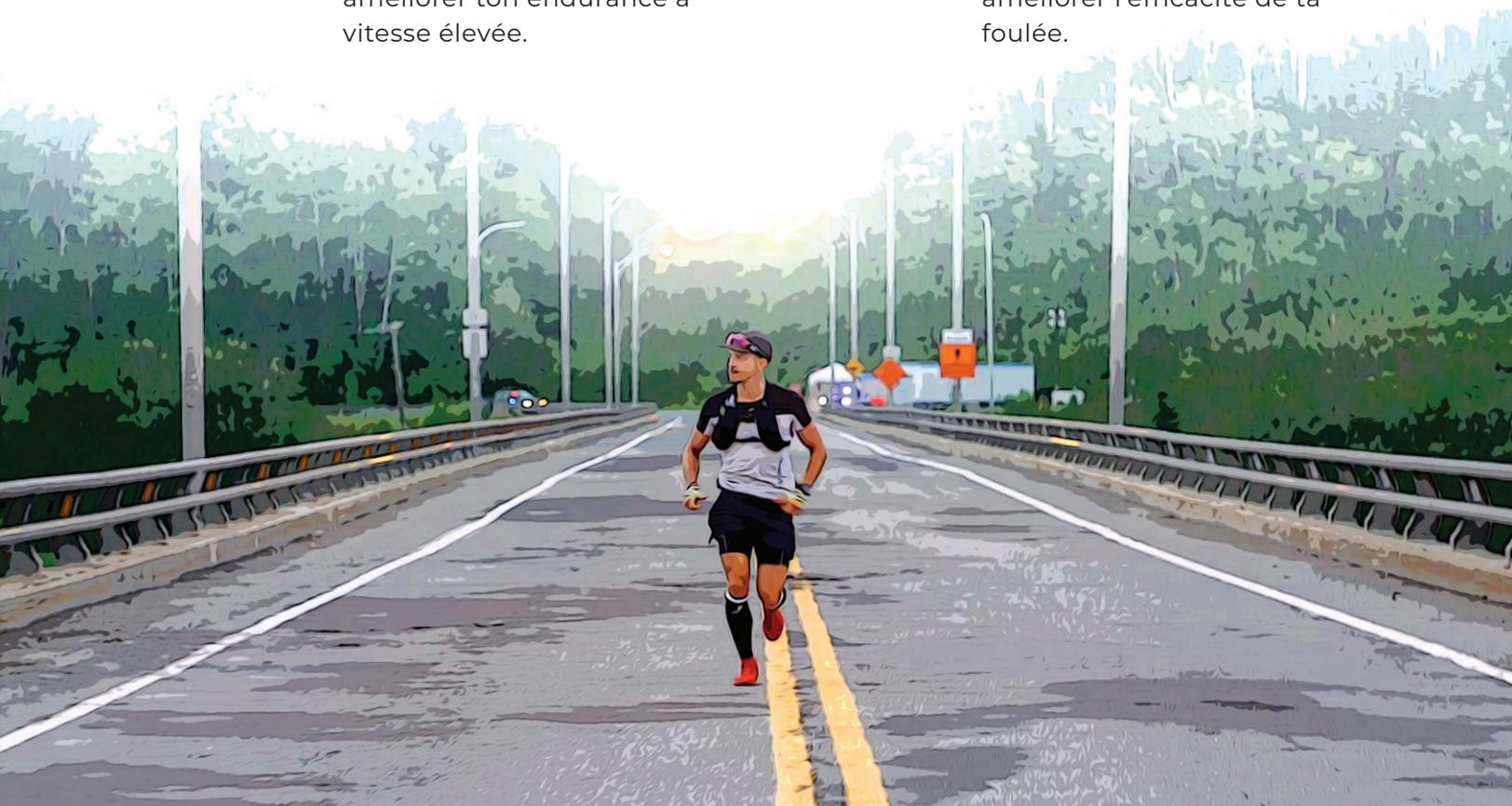
## INTERVALLES

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

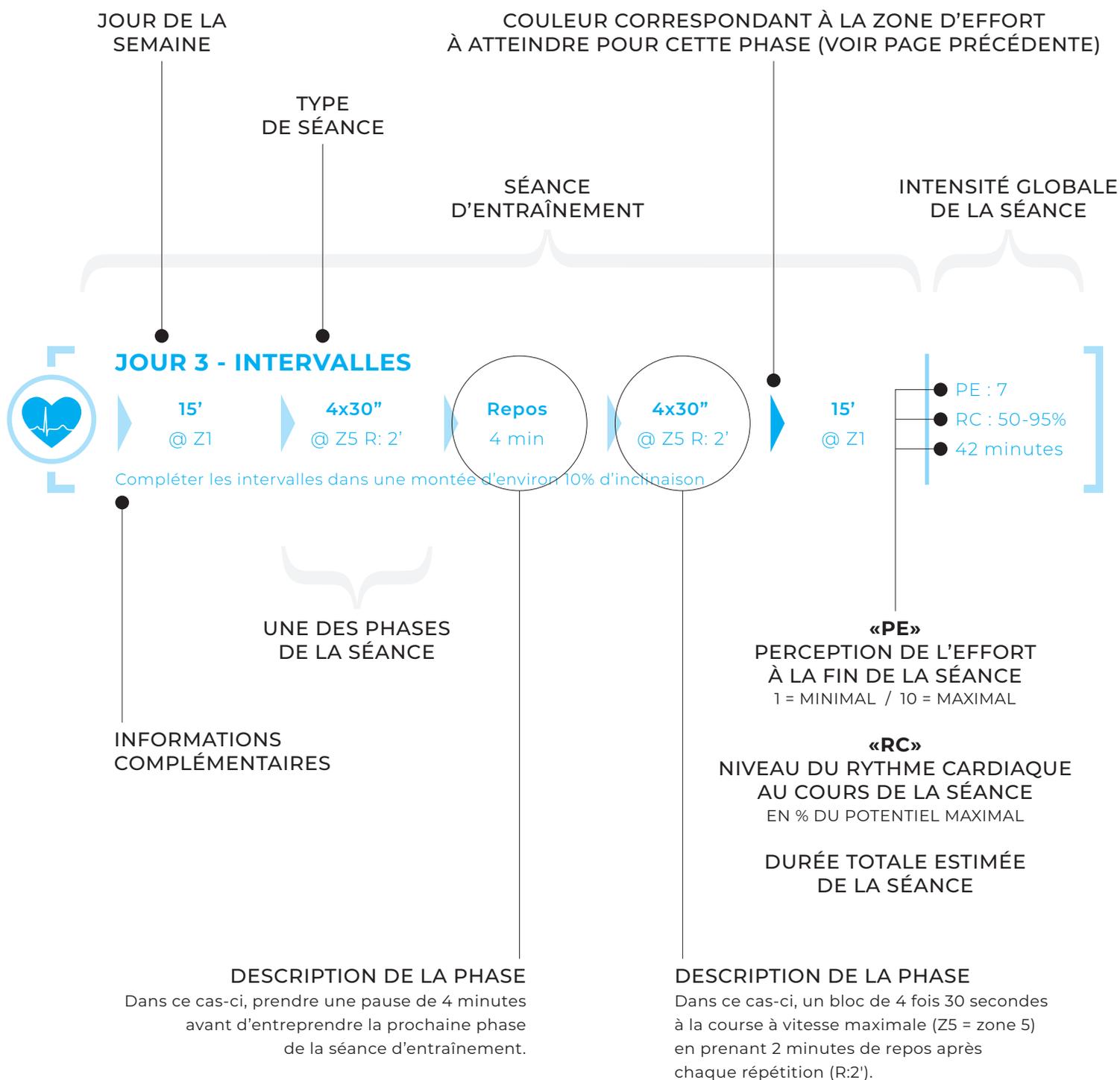
Sensation: **effort maximal**

Allure: **très rapide**

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

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

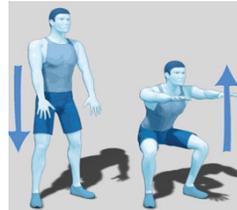
# BIEN COMPRENDRE VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT



# EXERCICES DE RENFORCEMENT



1  
CHAISE  
AU MUR



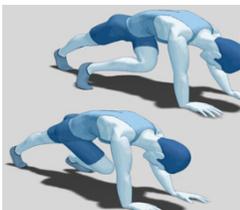
5  
SQUATS



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.



## JOUR 1 - ENDURANCE



Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos

PE : 2  
RC : 50-70%  
20 min



## JOUR 2 - CROISÉ



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

PE : 2  
RC : 50-70%  
30 min



## JOUR 3 - REPOS

Repos



## JOUR 4 - ENDURANCE



Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos

PE : 2  
RC : 50-70%  
24 min



## JOUR 5 - RENFORCEMENT



Les exercices de renforcement se trouvent à la page 5.

PE : 2  
RC : 50-70%  
20 min



## JOUR 6 - ENDURANCE



Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos

PE : 2  
RC : 50-70%  
26 min



## JOUR 7 - REPOS

Repos



## JOUR 8 - CROISÉ

**30'**  
@ Z1

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

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



## JOUR 9 - ENDURANCE

**5'** @ Marche → **10x1'** @ Z1 R:1' → **5'** @ Marche

Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



## JOUR 10 - REPOS

Repos



## JOUR 11 - RENFORCEMENT

**Jog 5'** @ Z1 → **Exercices** 1 à 4 R: 30' → **Jog 5'** @ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

25 min



## JOUR 12 - ENDURANCE

**5'** @ Marche → **12x1'** @ Z1 R:1' → **5'** @ Marche

Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos

PE : 2

RC : 50-70%

34 min



## JOUR 13 - REPOS

Repos



## JOUR 14 - ENDURANCE

**5'** @ Marche → **15x1'** @ Z1 R:1' → **5'** @ Marche

Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos

PE : 2

RC : 50-70%

40 min

**TEMPS TOTAL : 2 heures 39 minutes**



## JOUR 15 - CROISÉ

**30'**

@ Z1

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

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



## JOUR 16 - REPOS

**Repos**



## JOUR 17 - ENDURANCE

**10'**

@ Marche

**5x2'**

@ Z1 R:1'

**5'**

@ Marche

Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



## JOUR 18 - ENDURANCE

**5'**

@ Marche

**7x2'**

@ Z1 R:1'

**5'**

@ Marche

Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos

PE : 2

RC : 50-70%

31 min



## JOUR 19 - RENFORCEMENT

**Marche 5'**

@ Z1

**Exercices**

1 à 4 R: 30'

**Jog 5'**

@ Z1

**Exercices**

5 et 6 R: 30'

**Marche 5'**

@ Z1

Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



## JOUR 20 - REPOS

**Repos**



## JOUR 21 - ENDURANCE

**5'**

@ Marche

**9x2'**

@ Z1 R:1'

**5'**

@ Marche

Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos

PE : 2

RC : 50-70%

37 min

**TEMPS TOTAL : 2 heures 38 minutes**

	<p><b>JOUR 22 - CROISÉ</b></p> <p><b>30'</b></p> <p>@ 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 23 - REPOS</b></p> <p><b>Repos</b></p>	
	<p><b>JOUR 24 - ENDURANCE</b></p> <p><b>5'</b>   <b>7x3'</b>   <b>5'</b></p> <p>@ Marche   @ Z1 R:1'   @ Marche</p> <p>Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>38 min</p>
	<p><b>JOUR 25 - ENDURANCE</b></p> <p><b>5'</b>   <b>9x3'</b>   <b>5'</b></p> <p>@ Marche   @ Z1 R:1'   @ Marche</p> <p>Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>46 min</p>
	<p><b>JOUR 26 - RENFORCEMENT</b></p> <p><b>Marche 10'</b>   <b>Exercices</b>   <b>Jog 5'</b>   <b>Exercices</b>   <b>Marche 5'</b></p> <p>@ Z1   1 à 4 R: 30'   @ Z1   5 et 6 R: 30'   @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>30 min</p>
	<p><b>JOUR 27 - REPOS</b></p> <p><b>Repos</b></p>	
	<p><b>JOUR 28 - ENDURANCE</b></p> <p><b>5'</b>   <b>7x4'</b>   <b>5'</b></p> <p>@ Marche   @ Z1 R:1'   @ Marche</p> <p>Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>45 min</p>

**TEMPS TOTAL : 3 heures 9 minutes**

	<p><b>JOUR 29 - ENDURANCE</b></p> <p>5' @ Marche → 9x4' @ Z1 R:1' → 5' @ Marche</p> <p>Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>55 min</p>
	<p><b>JOUR 30 - 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 : 3</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>30 min</p>
	<p><b>JOUR 31 - REPOS</b></p> <p>Repos</p>	
	<p><b>JOUR 32 - ENDURANCE</b></p> <p>5' @ Marche → 6x5' @ Z1 R:1' → 5' @ Marche</p> <p>Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>46 min</p>
	<p><b>JOUR 33 - RENFORCEMENT</b></p> <p>Marche 10' @ Z1 → Exercices 1 à 4 R: 30' → Jog 5' @ Z1 → Exercices 5 à 8 R: 30' → Marche 5' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>30 min</p>
	<p><b>JOUR 34 - ENDURANCE</b></p> <p>5' @ Marche → 6x6' @ Z1 R:1' → 5' @ Marche</p> <p>Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>52 min</p>
	<p><b>JOUR 35 - REPOS</b></p> <p>Repos</p>	

**TEMPS TOTAL : 3 heures 33 minutes**

	<p><b>JOUR 36 - ENDURANCE</b></p> <p>5' @ marche → 4x2' @ Z2 R: 2' → 5' @ Z1</p>	<p>PE : 6</p> <p>RC : 50-80%</p> <p>28 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 : 3</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>30 min</p>
	<p><b>JOUR 38 - REPOS</b></p> <p>Repos</p>	
	<p><b>JOUR 39 - RÉCUPÉRATION</b></p> <p>5' @ marche → Jog 10' @ Z1 → 5' @ marche</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>20 min</p>
	<p><b>JOUR 40 - RÉCUPÉRATION</b></p> <p>5' @ marche → Jog 15' @ Z1 → 5' @ marche</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>25 min</p>
	<p><b>JOUR 41 - RENFORCEMENT</b></p> <p>Marche 10' @ Z1 → Exercices 1 à 4 R: 30' → Jog 5' @ Z1 → Exercices 5 à 8 R: 30' → Jog 5' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>30 min</p>
	<p><b>JOUR 42 - REPOS</b></p> <p>Repos</p>	

**TEMPS TOTAL : 2 heures 13 minutes**

	<p><b>JOUR 43 - INTERVALLES</b></p> <p>5' @ marche → 5x2' @ Z2 R: 2' → 5' @ Z1</p>	<p>PE : 6</p> <p>RC : 50-80%</p> <p>32 min</p>
	<p><b>JOUR 44 - RÉCUPÉRATION</b></p> <p>5' @ marche → Jog 15' @ Z1 → 5' @ marche</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>25 min</p>
	<p><b>JOUR 45 - REPOS</b></p> <p>Repos</p>	
	<p><b>JOUR 46 - RÉCUPÉRATION</b></p> <p>5' @ marche → Jog 20' @ Z1 → 5' @ marche</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>30 min</p>
	<p><b>JOUR 47 - 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 : 3</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>30 min</p>
	<p><b>JOUR 48 - RENFORCEMENT</b></p> <p>Marche 10' @ Z1 → Exercices 1 à 4 R: 30' → Jog 5' @ Z1 → Exercices 5 à 8 R: 30' → Jog 5' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>30 min</p>
	<p><b>JOUR 49 - RÉCUPÉRATION</b></p> <p>5' @ marche → Jog 20' @ Z1 → 5' @ marche</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>30 min</p>

**TEMPS TOTAL : 2 heures 57 minutes**

	<b>JOUR 50 - REPOS</b> Repos			
	<b>JOUR 51 - RÉCUPÉRATION</b> 5' @ marche → Jog 20' @ Z1 → 5' @ marche		PE : 2 RC : 50-70% 30 min	
	<b>JOUR 52 - CROISÉ</b> 30' @ Z1 Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)		PE : 3 RC : 50-70% 30 min	
	<b>JOUR 53 - REPOS</b> Repos			
	<b>JOUR 54 - RÉCUPÉRATION</b> 5' @ marche → Jog 20' @ Z1 → 5' @ marche		PE : 2 RC : 50-70% 30 min	
	<b>JOUR 55 - RENFORCEMENT</b> Jog 10' @ Z1 → Exercices 1 à 4 R: 30' → Jog 5' @ Z1		PE : 2 RC : 50-70% 20 min	
	<b>JOUR 56 - REPOS</b> Repos			

**TEMPS TOTAL : 1 heure 50 minutes**

	<b>JOUR 57 - INTERVALLES</b>	5' @ marche	4x3' @ Z2 R: 2'	5' @ Z1	PE : 6 RC : 50-80% 30 min		
	<b>JOUR 58 - RENFORCEMENT</b>	Jog 5' @ Z1	Exercices 1 à 4 R: 30'	Jog 5' @ Z1	Exercices 5 à 8 R: 30'	Jog 5' @ Z1	PE : 2 RC : 50-80% 30 min
	<b>JOUR 59 - RÉCUPÉRATION</b>	5' @ marche	Jog 25' @ Z1				PE : 2 RC : 50-70% 30 min
	<b>JOUR 60 - REPOS</b>	Repos					
	<b>JOUR 61 - CROISÉ</b>	30' @ Z1					PE : 2 RC : 50-70% 30 min
		Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)					
	<b>JOUR 62 - RÉCUPÉRATION</b>	Jog 30' @ Z1					PE : 2 RC : 50-70% 30 min
	<b>JOUR 63 - REPOS</b>	Repos					

	<p><b>JOUR 64 - INTERVALLES</b></p> <p>5' @ marche → 5x3' @ Z2 R: 2' → 5' @ Z1</p>	<p>PE : 6</p> <p>RC : 50-80%</p> <p>35 min</p>
	<p><b>JOUR 65 - RENFORCEMENT</b></p> <p>Jog 5' @ Z1 → Exercices 1 à 4 R: 30' → Jog 5' @ Z1 → Exercices 5 à 8 R: 30' → Jog 5' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-80%</p> <p>30 min</p>
	<p><b>JOUR 66 - REPOS</b></p> <p>Repos</p>	
	<p><b>JOUR 67 - RÉCUPÉRATION</b></p> <p>Jog 30' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>30 min</p>
	<p><b>JOUR 68 - CROISÉ</b></p> <p>45' @ Z1</p> <p>Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)</p>	<p>PE : 3</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>45 min</p>
	<p><b>JOUR 69 - REPOS</b></p> <p>Repos</p>	
	<p><b>JOUR 70 - RÉCUPÉRATION</b></p> <p>Jog 35' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>35 min</p>

**TEMPS TOTAL : 2 heures 55 minutes**

	<p><b>JOUR 71 - INTERVALLES</b></p> <p>5' @ marche → 5x4' @ Z2 R: 2' → 5' @ Z1</p>	<p>PE : 6</p> <p>RC : 50-80%</p> <p>40 min</p>
	<p><b>JOUR 72 - REPOS</b></p> <p>Repos</p>	
	<p><b>JOUR 73 - RENFORCEMENT</b></p> <p>Jog 5' @ Z1 → Exercices 1 à 4 R: 30' → Jog 5' @ Z1 → Exercices 5 à 8 R: 30' → Jog 5' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-80%</p> <p>30 min</p>
	<p><b>JOUR 74 - RÉCUPÉRATION</b></p> <p>Jog 35' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>35 min</p>
	<p><b>JOUR 75 - CROISÉ</b></p> <p>45' @ Z1</p> <p>Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)</p>	<p>PE : 3</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>45 min</p>
	<p><b>JOUR 76 - RÉCUPÉRATION</b></p> <p>Jog 35' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>35 min</p>
	<p><b>JOUR 77 - REPOS</b></p> <p>Repos</p>	

**TEMPS TOTAL : 3 heures 5 minutes**

	<p><b>JOUR 78 - INTERVALLES</b></p> <p>5' @ marche</p> <p>7x3' @ Z2 R: 2'</p>	<p>PE : 6</p> <p>RC : 50-80%</p> <p>40 min</p>
	<p><b>JOUR 79 - RENFORCEMENT</b></p> <p>Jog 5' @ Z1</p> <p>Exercices 1 à 4 R: 30'</p> <p>Jog 10' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-80%</p> <p>20 min</p>
	<p><b>JOUR 80 - RÉCUPÉRATION</b></p> <p>Jog 20' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>20 min</p>
	<p><b>JOUR 81 - REPOS</b></p> <p>Repos</p>	
	<p><b>JOUR 82 - RÉCUPÉRATION</b></p> <p>Jog 15' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>15 min</p>
	<p><b>JOUR 83 - 5KM</b></p>	<p>PE : 10</p> <p>RC : 50-70%</p>
	<p><b>JOUR 84 - REPOS</b></p> <p>Repos</p>	

**TEMPS TOTAL : 1 heure 35 minutes**

# Les bons résultats viennent avec un bon plan.

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

