

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.



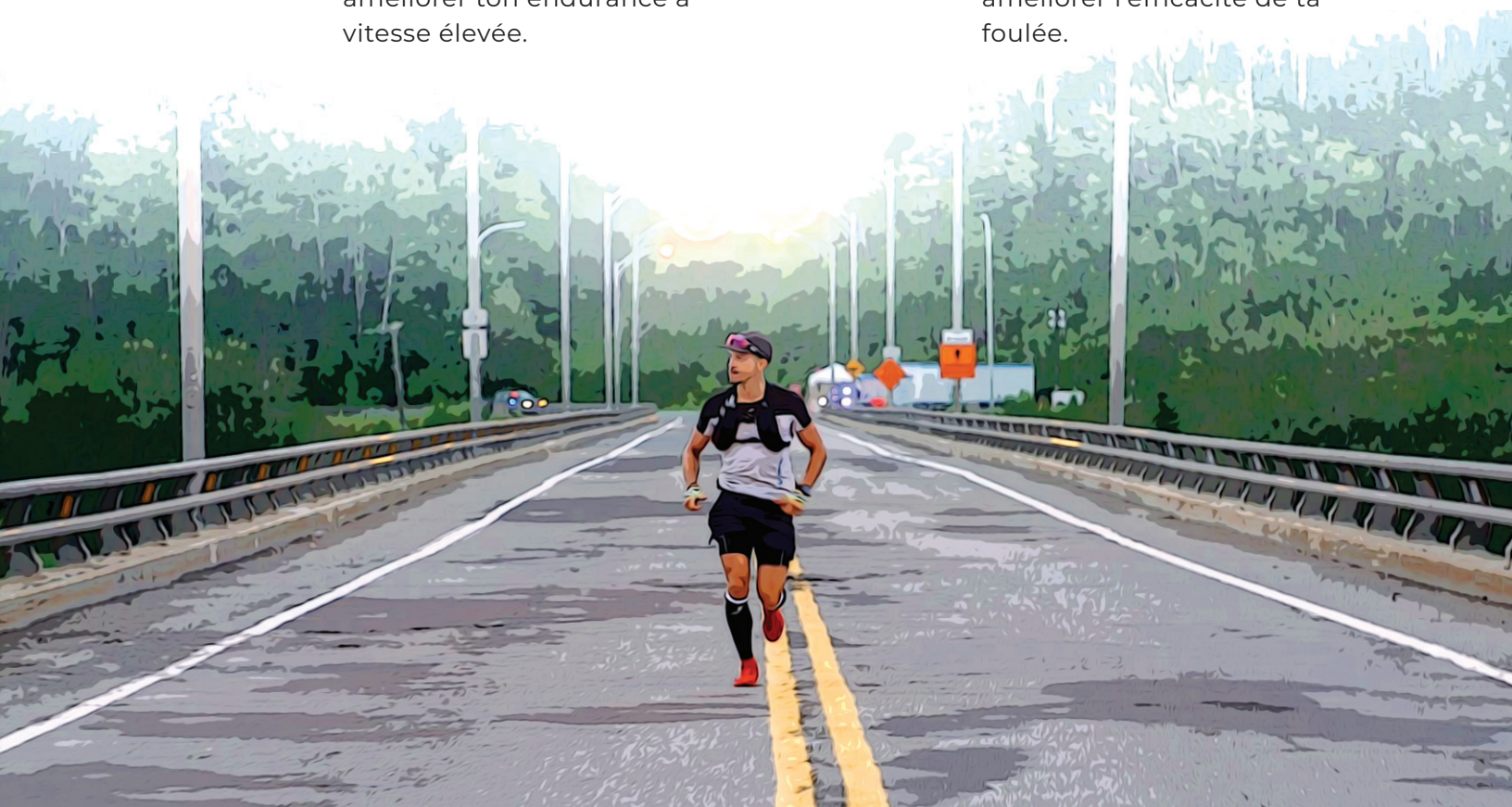
INTERVALLES

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

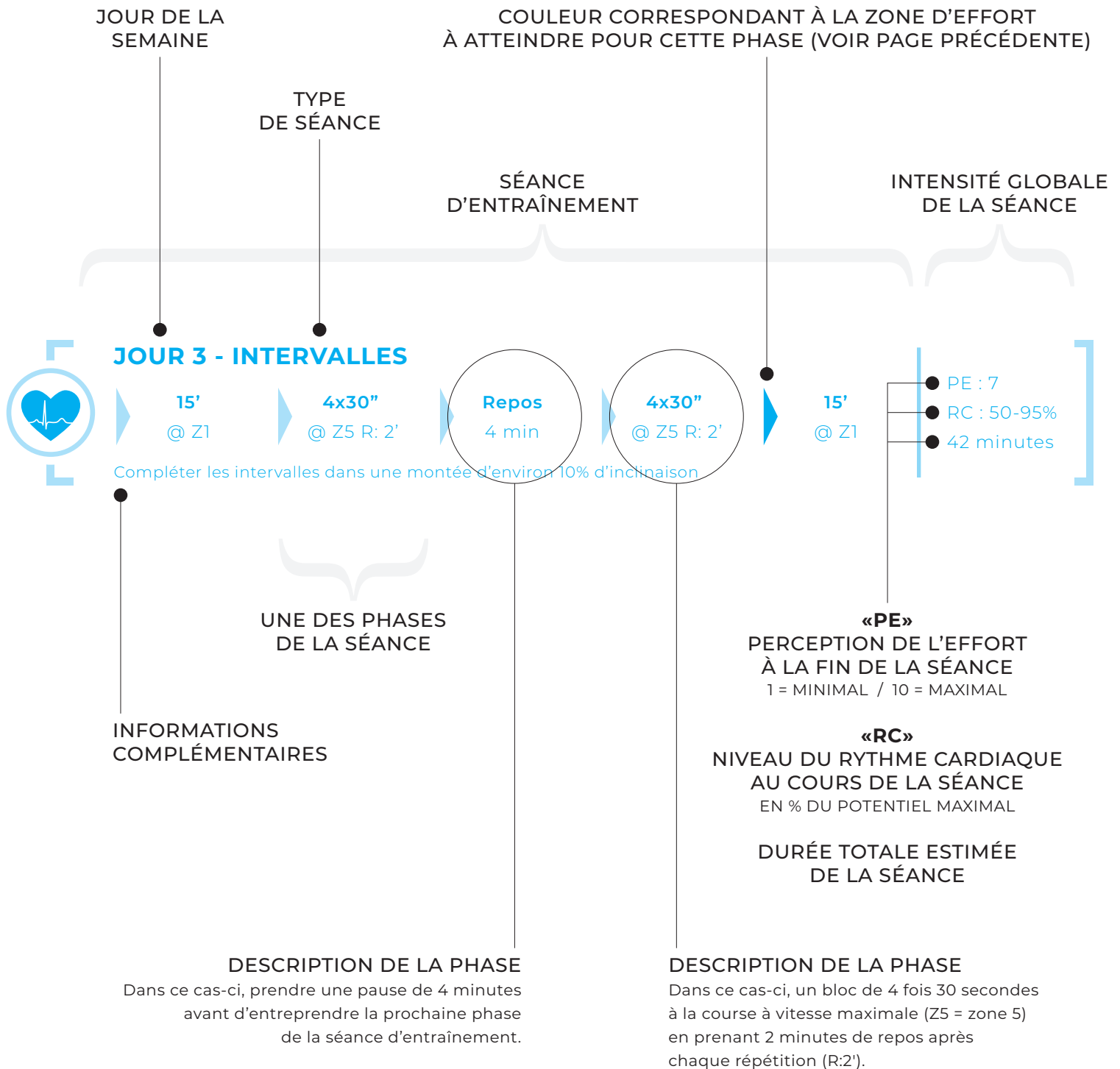
Sensation: **effort maximal**

Allure: **très rapide**

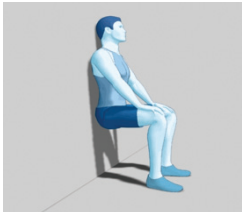
La dernière chose que tu veux, c'est de parler.

Fréquence cardiaque max.: 95-100 %

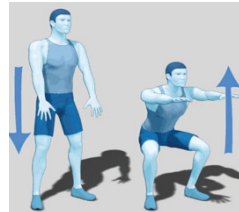
BIEN COMPRENDRE VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT



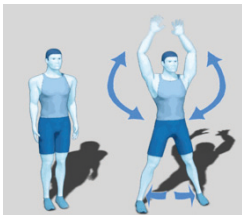
EXERCICES DE RENFORCEMENT



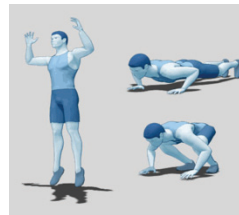
1
CHAISE
AU MUR



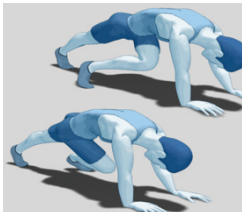
5
SQUATS



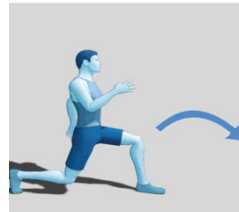
2
JUMPING
JACKS



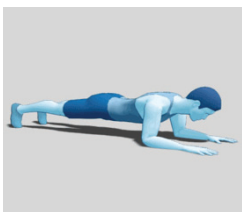
6
BURPEES



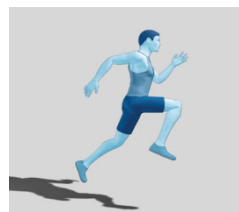
3
MOUNTAIN
CLIMBER



7
FENTES



4
PLANCHE
SUR LES COUDES

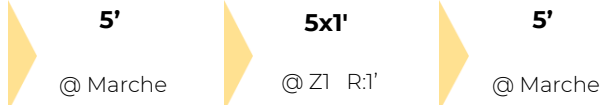


8
SAUTS
DYNAMIQUES

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

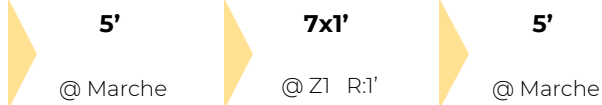


JOUR 3 - REPOS

Repos



JOUR 4 - ENDURANCE

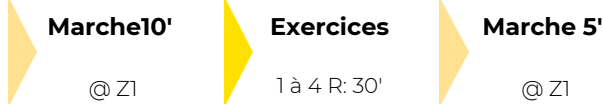


Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos

PE : 2
RC : 50-70%
24 min



JOUR 5 - RENFORCEMENT

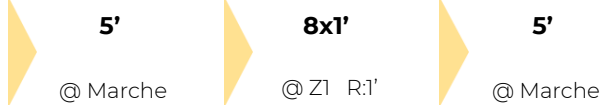


Les exercices de renforcement se trouvent à la page 5.

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



JOUR 22 - 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 23 - REPOS

Repos



JOUR 24 - ENDURANCE

5' @ Marche → **7x3'** @ Z1 R:1' → **5'** @ Marche

Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos

PE : 2
RC : 50-70%
38 min



JOUR 25 - ENDURANCE

5' @ Marche → **9x3'** @ Z1 R:1' → **5'** @ Marche

Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos

PE : 2
RC : 50-70%
46 min



JOUR 26 - RENFORCEMENT

Marche 10' @ Z1 → **Exercices** 1 à 4 R: 30' → **Jog 5'** @ Z1 → **Exercices** 5 et 6 R: 30' → **Marche 5'** @ Z1

PE : 2
RC : 50-70%
30 min



JOUR 27 - REPOS

Repos



JOUR 28 - ENDURANCE

5' @ Marche → **7x4'** @ Z1 R:1' → **5'** @ Marche

Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos

PE : 2
RC : 50-70%
45 min

TEMPS TOTAL : 3 heures 9 minutes

	<p>JOUR 29 - ENDURANCE</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>JOUR 30 - CROISÉ</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>JOUR 31 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 32 - ENDURANCE</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>JOUR 33 - RENFORCEMENT</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>JOUR 34 - ENDURANCE</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>JOUR 35 - REPOS</p> <p>Repos</p>	

TEMPS TOTAL : 3 heures 33 minutes

	<p>JOUR 36 - ENDURANCE</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>JOUR 37 - CROISÉ</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>JOUR 38 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 39 - RÉCUPÉRATION</p> <p>5' @ marche → Jog 10' @ Z1 → 5' @ marche</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>20 min</p>
	<p>JOUR 40 - RÉCUPÉRATION</p> <p>5' @ marche → Jog 15' @ Z1 → 5' @ marche</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>25 min</p>
	<p>JOUR 41 - RENFORCEMENT</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>JOUR 42 - REPOS</p> <p>Repos</p>	


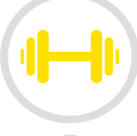





TEMPS TOTAL : 2 heures 13 minutes

	<p>JOUR 43 - INTERVALLES</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>JOUR 44 - RÉCUPÉRATION</p> <p>5' @ marche → Jog 15' @ Z1 → 5' @ marche</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>25 min</p>
	<p>JOUR 45 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 46 - RÉCUPÉRATION</p> <p>5' @ marche → Jog 20' @ Z1 → 5' @ marche</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>30 min</p>
	<p>JOUR 47 - CROISÉ</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>JOUR 48 - RENFORCEMENT</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>JOUR 49 - RÉCUPÉRATION</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

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

TEMPS TOTAL : 1 heure 50 minutes

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

	<p>JOUR 64 - INTERVALLES</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>JOUR 65 - RENFORCEMENT</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>JOUR 66 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 67 - RÉCUPÉRATION</p> <p>Jog 30' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>30 min</p>
	<p>JOUR 68 - CROISÉ</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>JOUR 69 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 70 - RÉCUPÉRATION</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>JOUR 71 - INTERVALLES</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>JOUR 72 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 73 - RENFORCEMENT</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>JOUR 74 - RÉCUPÉRATION</p> <p>Jog 35' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>35 min</p>
	<p>JOUR 75 - CROISÉ</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>JOUR 76 - RÉCUPÉRATION</p> <p>Jog 35' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>35 min</p>
	<p>JOUR 77 - REPOS</p> <p>Repos</p>	

TEMPS TOTAL : 3 heures 5 minutes



JOUR 78 - INTERVALLES

5' @ marche → 7x3' @ Z2 R: 2'

PE : 6
RC : 50-80%
40 min



JOUR 79 - RENFORCEMENT

Jog 5' @ Z1 → Exercices 1 à 4 R: 30' → Jog 10' @ Z1

PE : 2
RC : 50-80%
20 min



JOUR 80 - RÉCUPÉRATION

Jog 20' @ Z1

PE : 2
RC : 50-70%
20 min



JOUR 81 - REPOS

Repos



JOUR 82 - RÉCUPÉRATION

Jog 15' @ Z1

PE : 2
RC : 50-70%
15 min



JOUR 83 - 5KM

PE : 10
RC : 50-70%



JOUR 84 - REPOS

Repos

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.

