# 





TRAIL
COUREUR
DES BOIS
DUCHESNAY

8 \( \frac{1}{2} \)



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









Fulier

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





#### ZONE 1

Sensation: effort facile Allure: basse

Tu peux raconter une anecdote détaillée sans être essouflé: 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 %

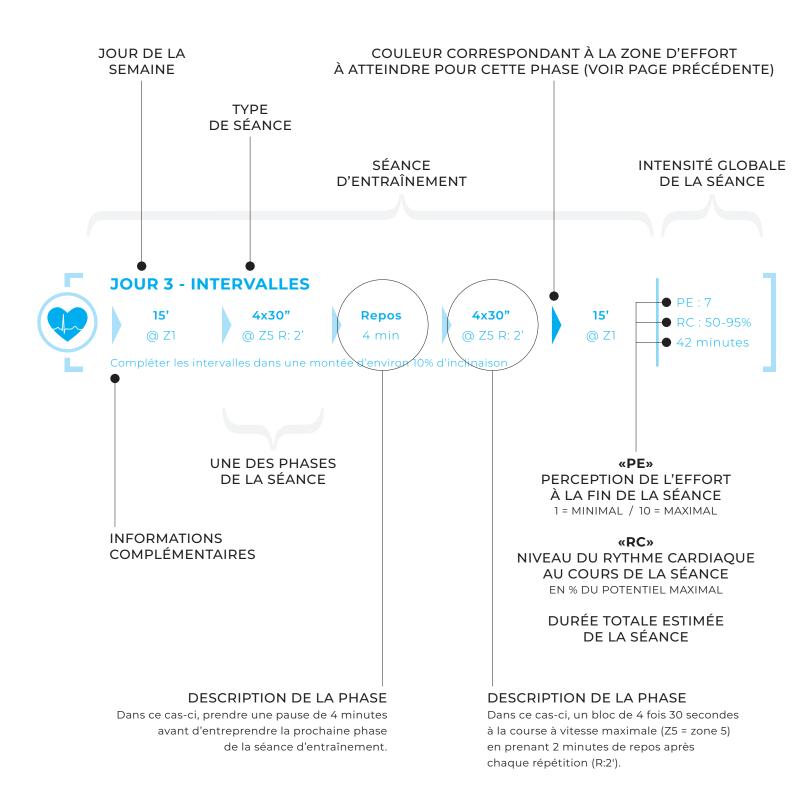
#### **ZONE 5**

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



CHAISE AU MUR



5 SQUATS



JUMPING JACKS



6 BURPEES



MOUNTAIN CLIMBER



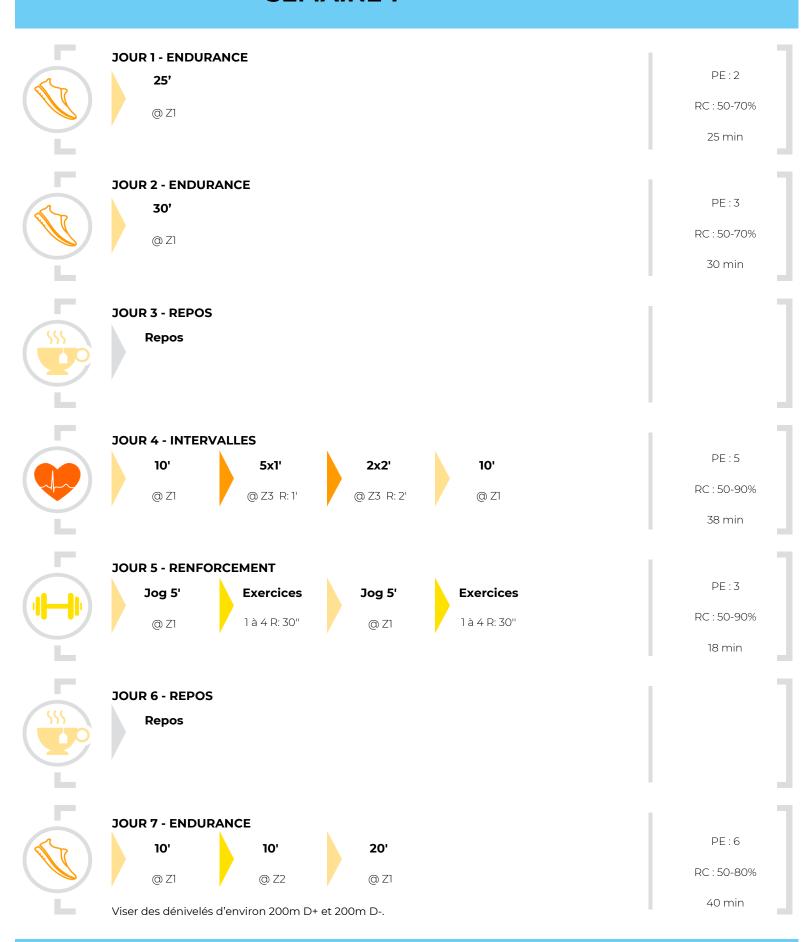
FENTES

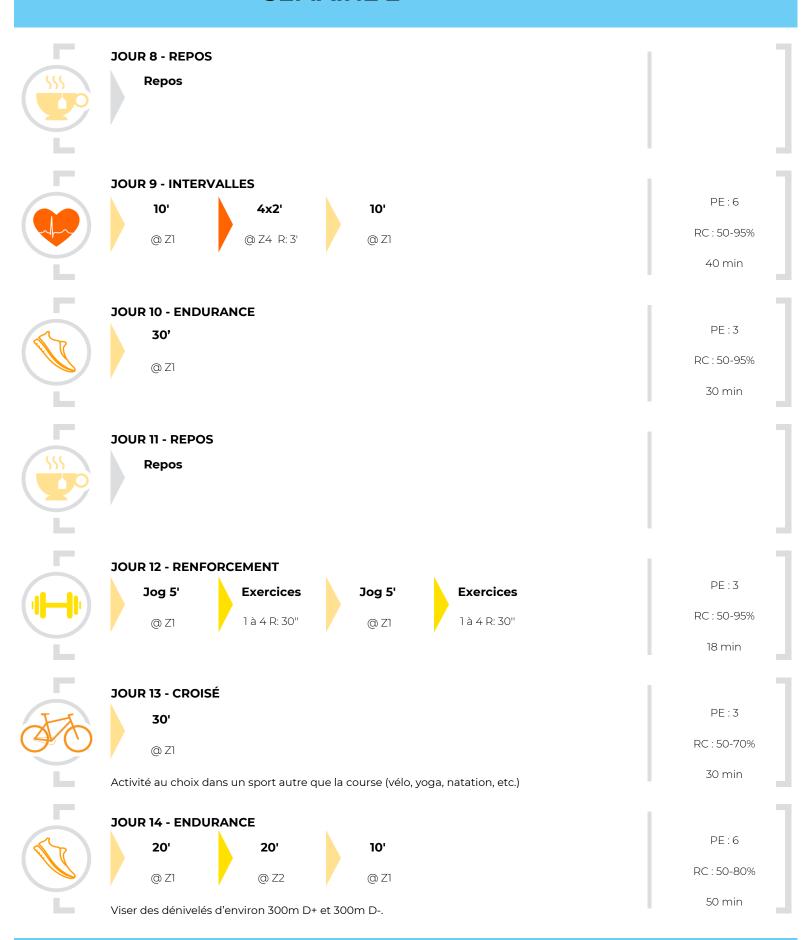


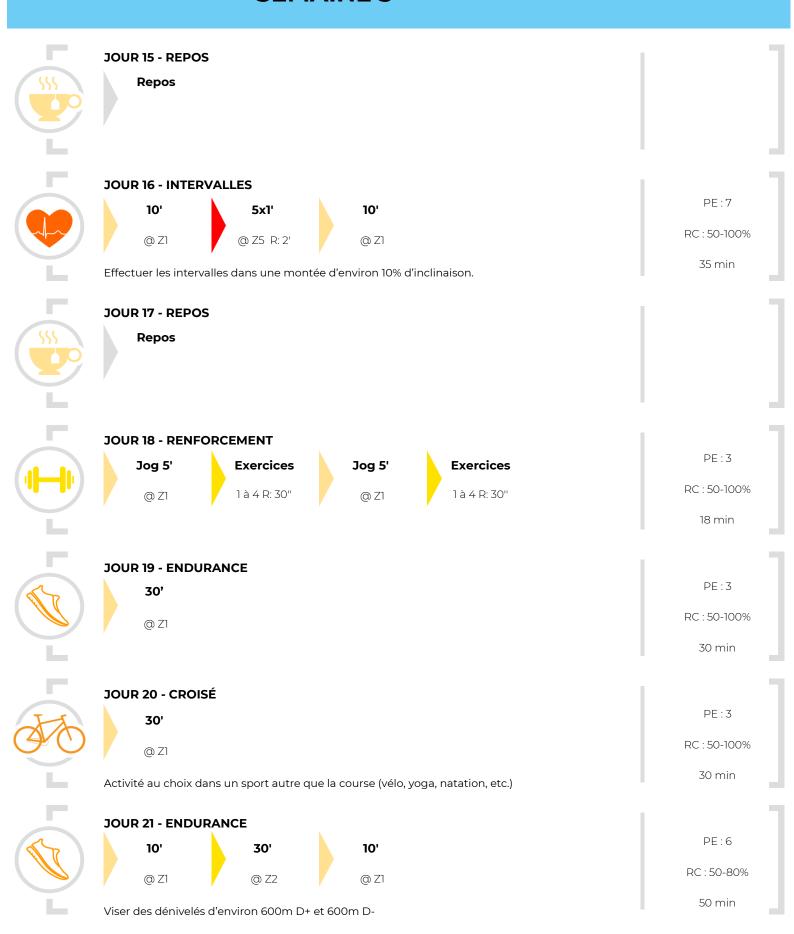
PLANCHE
SUR LES COUDES



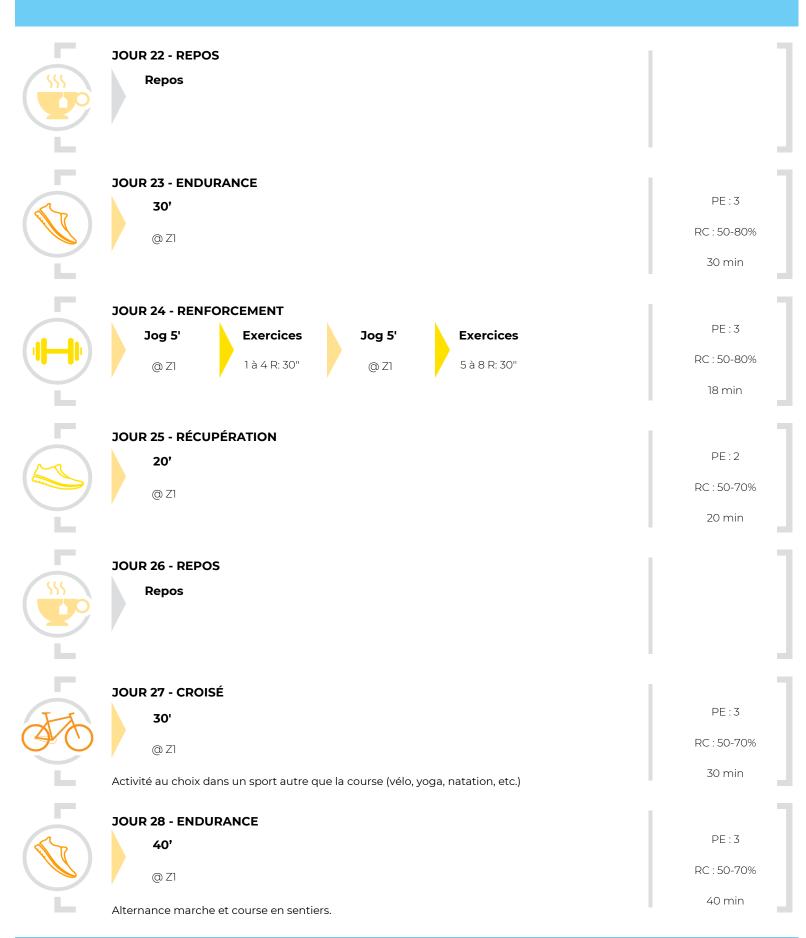
SAUTS DYNAMIQUES

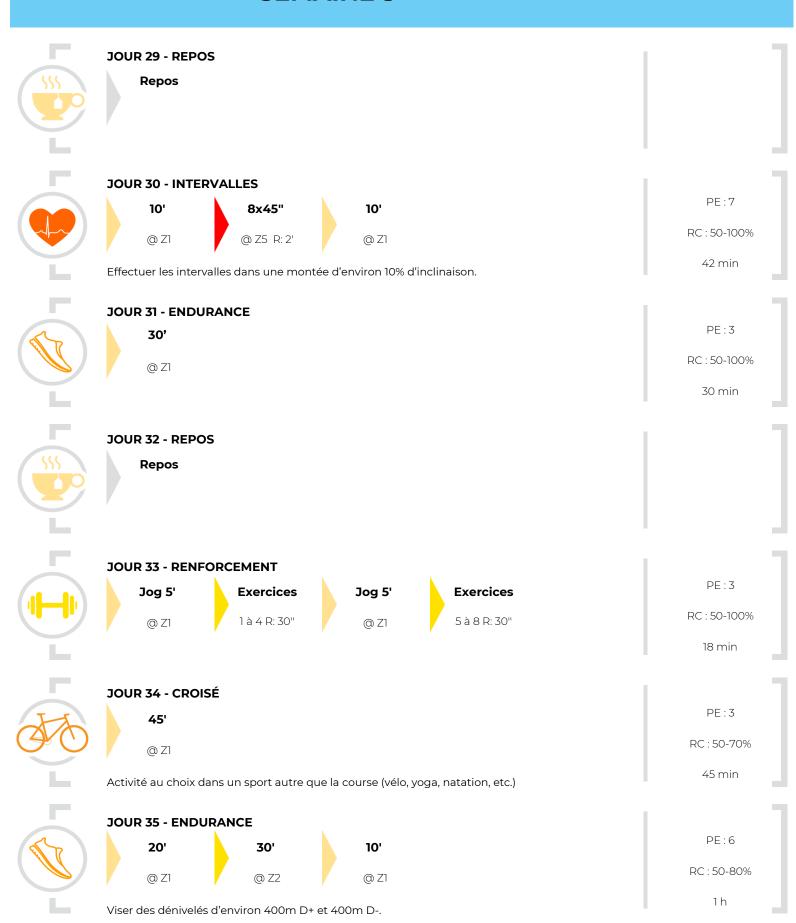




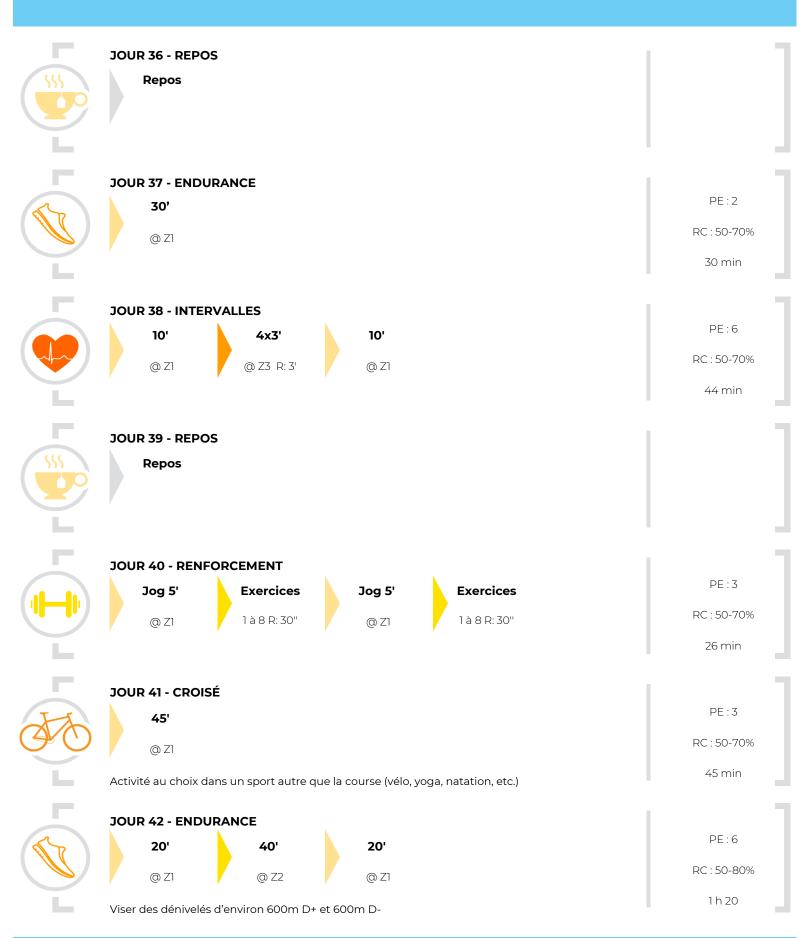


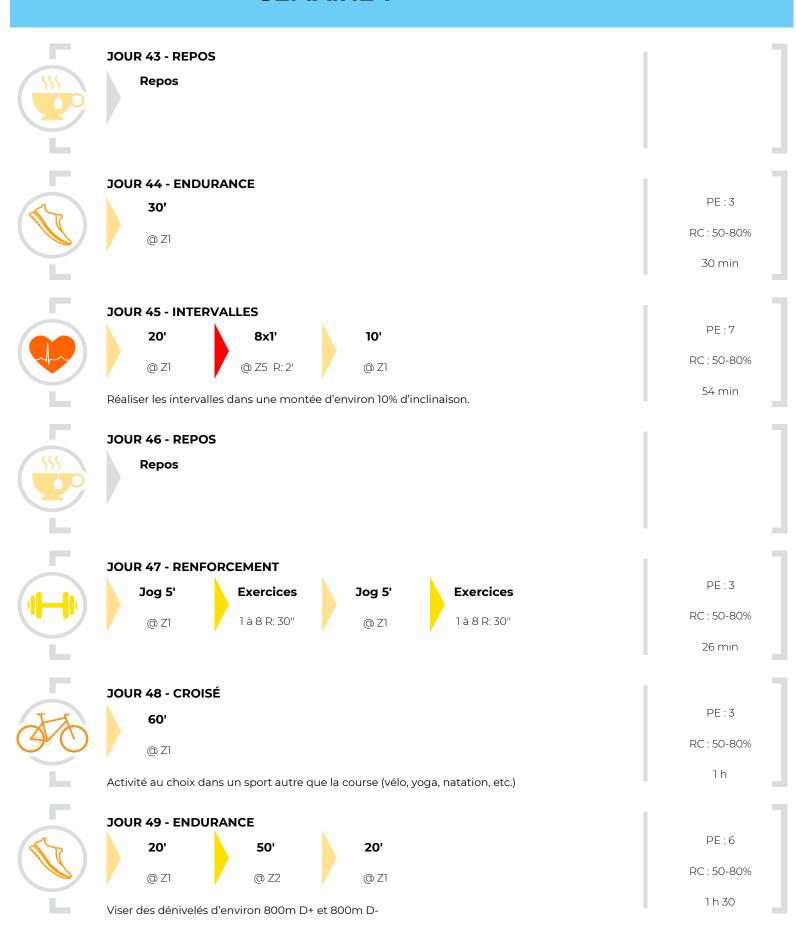
#### **TEMPS TOTAL: 2 heures 43 minutes**



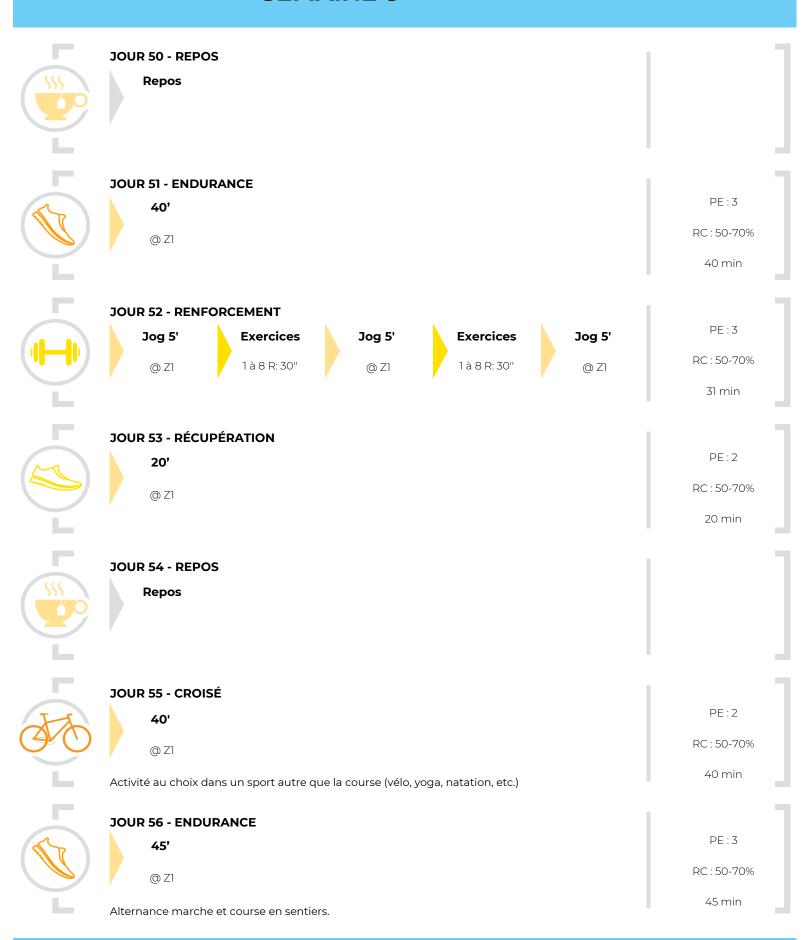


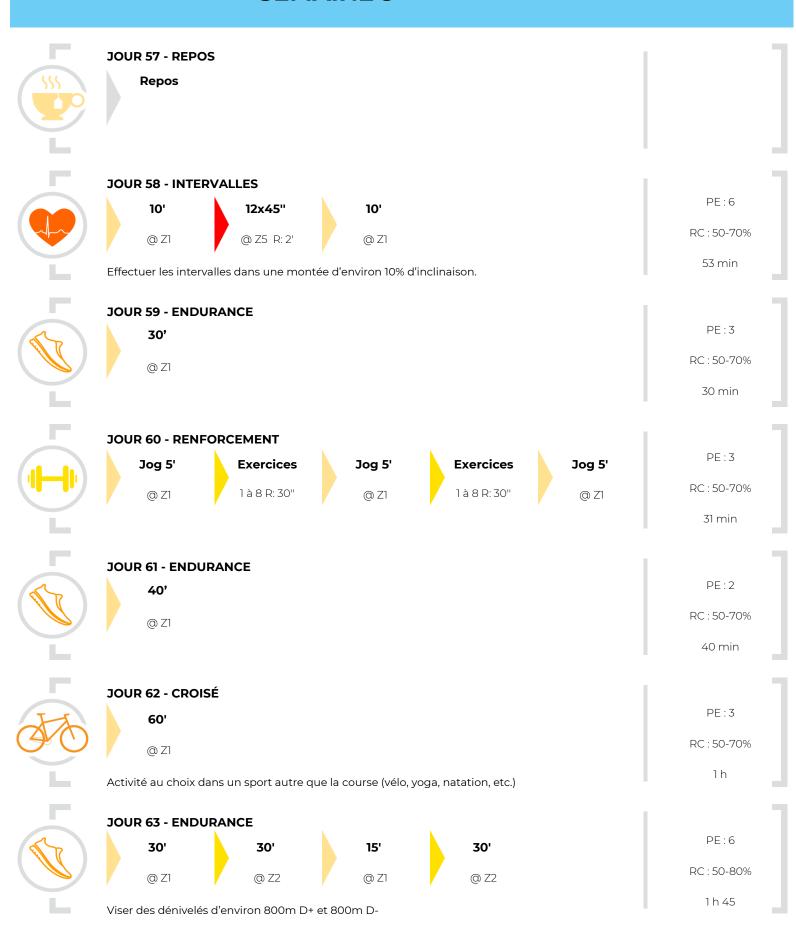
#### **TEMPS TOTAL: 3 heures 15 minutes**



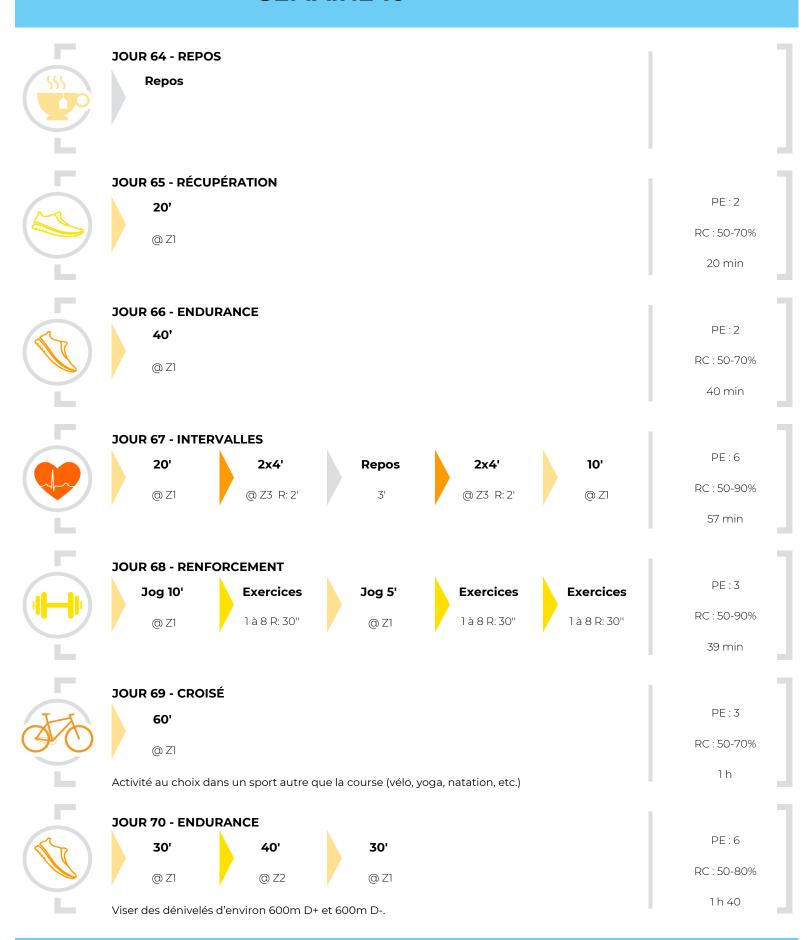


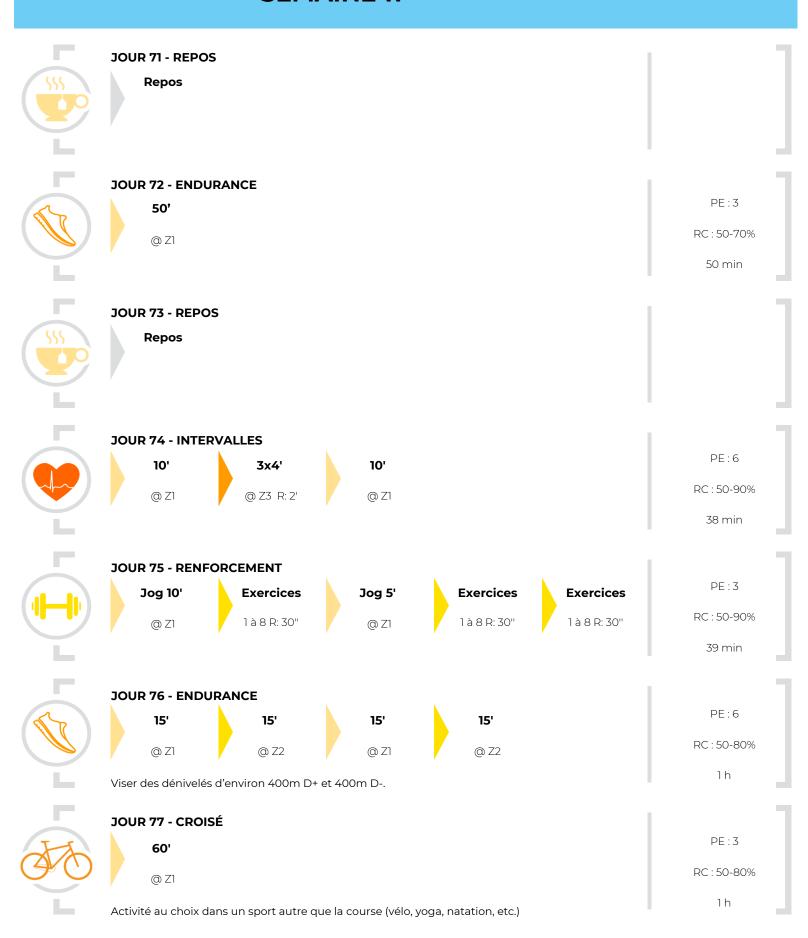
#### **TEMPS TOTAL: 4 heures 20 minutes**

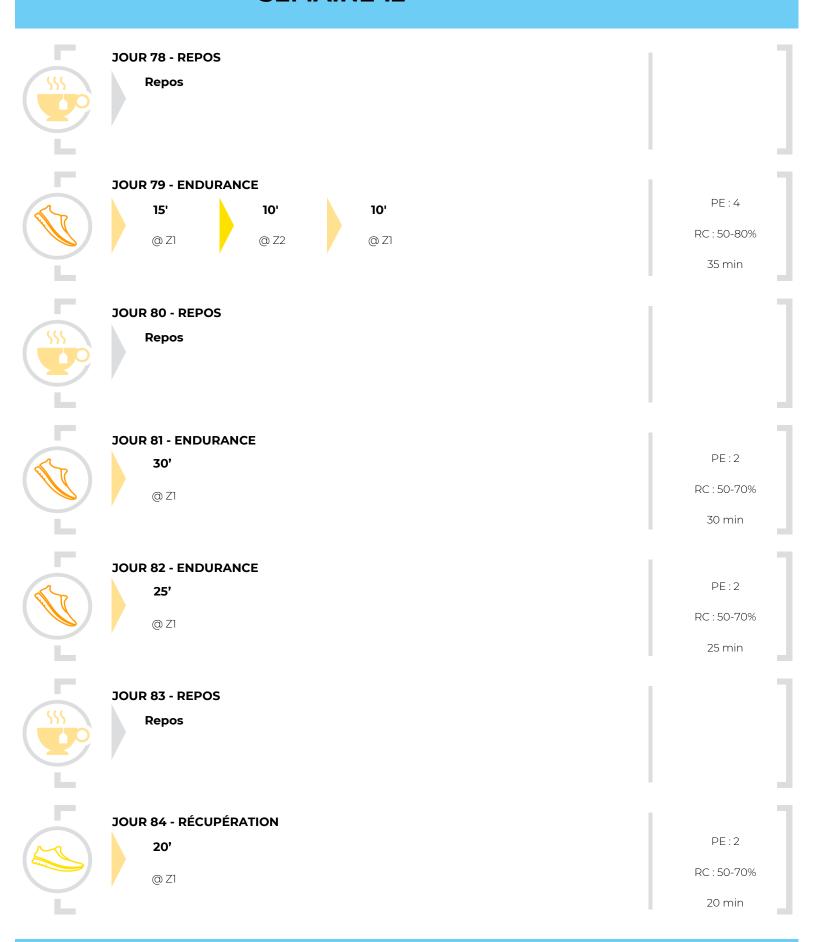




#### **TEMPS TOTAL: 5 heures 19 minutes**









**JOUR 85 - TRAIL 8KM** 

PE:10

RC:50-70%

Trail 8 km