

PLAN —————
D'ENTRAÎNEMENT

 **FONDS**
de solidarité FTQ

JE —
COURS
QC



© Louis Chartrand

DEMI —————
MARATHON

—————  Lévis



 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

10^K_M

COURSE
« DÉCOUVERTE »

- Je fais de l'activité physique **2 ou 3 fois par semaine** depuis **au moins 2 mois**
- J'ai déjà complété **au moins une** course de 5 km
- Je suis capable de courir au moins **30 minutes en continu**
- Je cours pour **m'amuser et décompresser**
- 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.



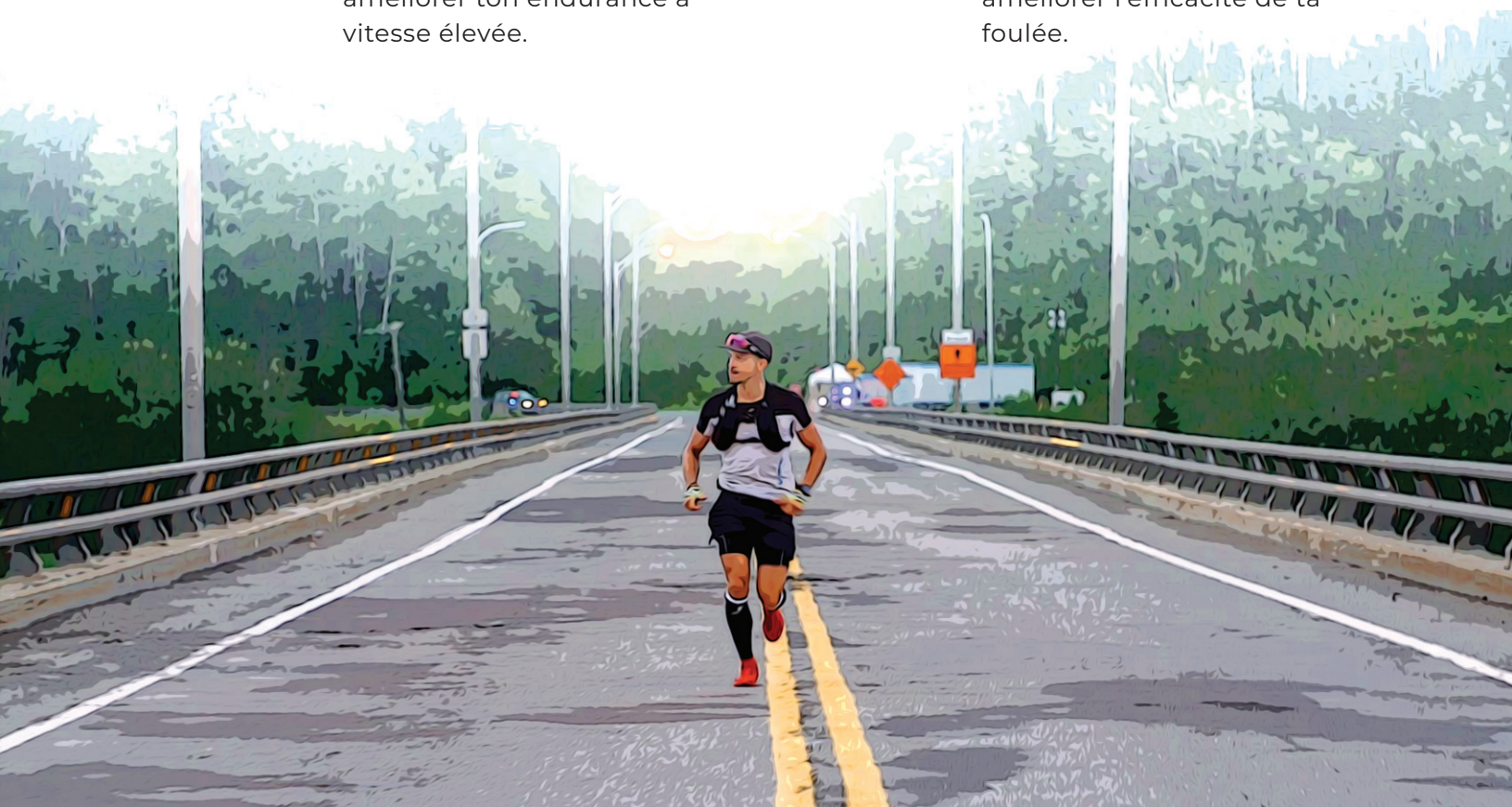
INTERVALLES

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

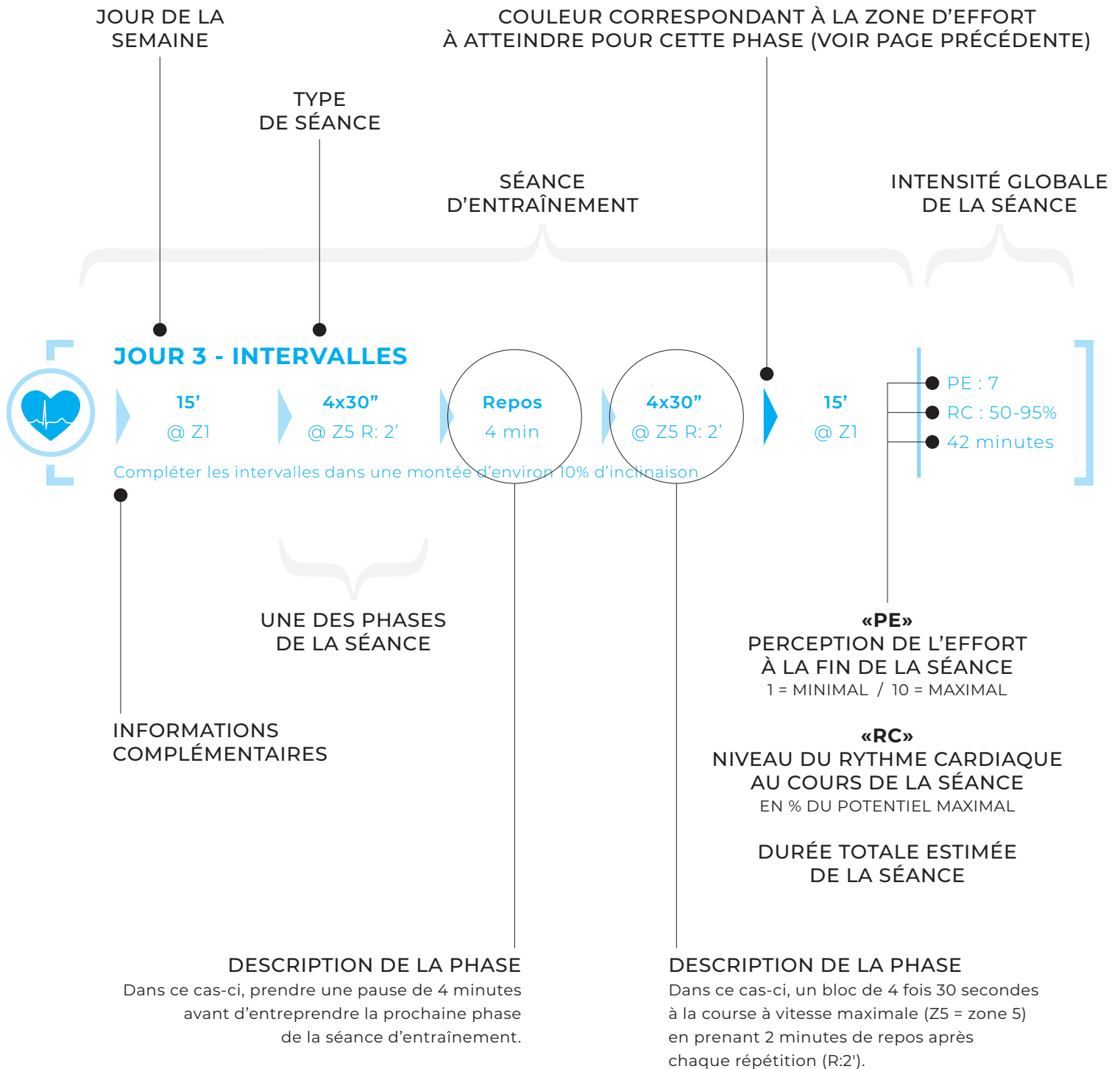
Sensation: **effort maximal**

Allure: **très rapide**

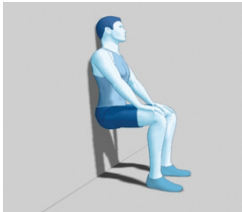
La dernière chose que tu veux, c'est de parler.

Fréquence cardiaque max.: 95-100 %

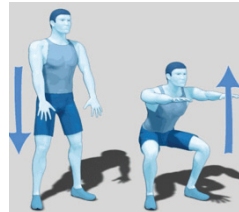
BIEN COMPRENDRE VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT



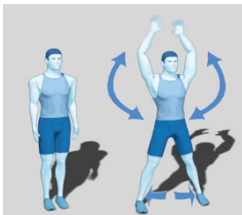
EXERCICES DE RENFORCEMENT



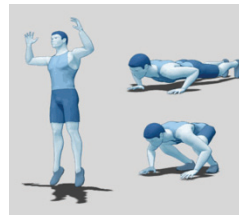
1
CHAISE
AU MUR



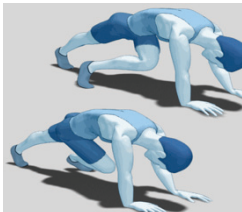
5
SQUATS



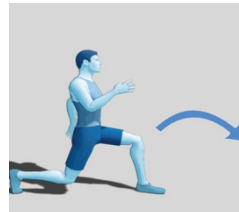
2
JUMPING
JACKS



6
BURPEES



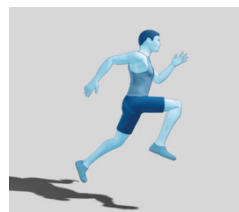
3
MOUNTAIN
CLIMBER



7
FENTES



4
PLANCHE
SUR LES COUDES



8
SAUTS
DYNAMIQUES

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

	<p>JOUR 1 - ENDURANCE</p> <p>5' @ Marche → 2x5' @ Z1 R: 1' → 5' @ Marche</p> <p>Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>22 min</p>
	<p>JOUR 2 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 3 - RENFORCEMENT</p> <p>10' @ marche → Exercices 1 à 4 R: 30' → Jog 5' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>20 min</p>
	<p>JOUR 4 - ENDURANCE</p> <p>5' @ Marche → 2x8' @ Z1 R: 1' → 5' @ Marche</p> <p>Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>28 min</p>
	<p>JOUR 5 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 6 - ENDURANCE</p> <p>5' @ Marche → 2x10' @ Z1 R: 1' → 5' @ Marche</p> <p>Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>32 min</p>
	<p>JOUR 7 - CROISÉ</p> <p>30' @ 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>

TEMPS TOTAL : 2 heures 12 minutes

	JOUR 8 - REPOS				
	Repos				
	JOUR 9 - ENDURANCE				
	5'	2x12'	5'		PE : 2
	@ Marche	@ Z1 R: 1'	@ Marche		RC : 50-70%
	Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.				36 min
	JOUR 10 - RENFORCEMENT				
	10'	Exercices	Jog 5'		PE : 2
	@ marche	1 à 4 R: 30'	@ Z1		RC : 50-70%
					20 min
	JOUR 11 - ENDURANCE				
	5'	2x15'	5'		PE : 2
	@ Marche	@ Z1 R: 1'	@ Marche		RC : 50-70%
	Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.				42 min
	JOUR 12 - CROISÉ				
	30'				PE : 2
	@ Z1				RC : 50-70%
	Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)				30 min
	JOUR 13 - REPOS				
	Repos				
	JOUR 14 - ENDURANCE				
	5'	20'	5'		PE : 2
	@ Marche	@ Z1	@ Marche		RC : 50-70%
	Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.				30 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 38 minutes

	<p>JOUR 15 - RENFORCEMENT</p> <p>10' @ marche → Exercices 1 à 4 R: 30' → Repos 2' → Exercices 5 et 6 R: 30" → Jog 5' @ Z1</p>	<p>PE : 2 RC : 50-70% 25 min</p>
	<p>JOUR 16 - INTERVALLES</p> <p>10' @ Z1 → 5x1' @ Z2 R: 1' → 10' @ Z1</p>	<p>PE : 4 RC : 50-80% 30 min</p>
	<p>JOUR 17 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 18 - CROISÉ</p> <p>30' @ Z1</p> <p>Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)</p>	<p>PE : 2 RC : 50-80% 30 min</p>
	<p>JOUR 19 - ENDURANCE</p> <p>5' @ Marche → 25' @ Z1 R: 1'</p> <p>Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.</p>	<p>PE : 2 RC : 50-70% 30 min</p>
	<p>JOUR 20 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 21 - ENDURANCE</p> <p>5' @ Marche → 30' @ Z1 R: 1'</p> <p>Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.</p>	<p>PE : 2 RC : 50-70% 35 min</p>

TEMPS TOTAL : 2 heures 30 minutes








	<p>JOUR 22 - RENFORCEMENT</p> <p>10' @ marche</p> <p>Exercices 1 à 4 R: 30'</p> <p>Repos 2'</p> <p>Exercices 5 et 6 R: 30"</p> <p>Jog 5' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>25 min</p>
	<p>JOUR 23 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 24 - ENDURANCE</p> <p>5' @ Marche</p> <p>35' @ Z1 R: 1'</p> <p>Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>40 min</p>
	<p>JOUR 25 - CROISÉ</p> <p>45' @ 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>45 min</p>
	<p>JOUR 26 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 27 - INTERVALLES</p> <p>10' @ Z1</p> <p>5x2' @ Z2 R: 1'</p> <p>10' @ Z1</p>	<p>PE : 4</p> <p>RC : 50-80%</p> <p>35 min</p>
	<p>JOUR 28 - ENDURANCE</p> <p>30' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>30 min</p>

TEMPS TOTAL : 2 heures 55 minutes

	JOUR 29 - REPOS Repos			
	JOUR 30 - ENDURANCE 35' @ Z1 R: 1'		PE : 2 RC : 50-70% 35 min	
	JOUR 31 - 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 32 - REPOS Repos			
	JOUR 33 - INTERVALLES 10' @ Z1 5x3' @ Z2 R: 1' 10' @ Z1		PE : 4 RC : 50-80% 40 min	
	JOUR 34 - RENFORCEMENT 10' @ marche Exercices 1 à 4 R: 30' Repos 2' Exercices 5 et 6 R: 30" Jog 5' @ Z1		PE : 2 RC : 50-80% 25 min	
	JOUR 35 - REPOS Repos			

TEMPS TOTAL : 2 heures 25 minutes

SEMAINE 6

	JOUR 36 - ENDURANCE	40'	@ Z1					PE : 3	RC : 50-70%	40 min				
	JOUR 37 - 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 38 - REPOS	Repos												
	JOUR 39 - INTERVALLES	10'	@ Z1	4x1'	@ Z3 R: 2'	4x2'	@ Z2 R: 1'	10'	@ Z1	PE : 5	RC : 50-90%	44 min		
	JOUR 40 - ENDURANCE	40'	@ Z1							PE : 3	RC : 50-70%	40 min		
	JOUR 41 - REPOS	Repos												
	JOUR 42 - RENFORCEMENT	10'	@ marche	Exercices	1 à 4 R: 30'	Repos	2'	Exercices	5 à 8 R: 30"	Jog 5'	@ Z1	PE : 2	RC : 50-70%	30 min

TEMPS TOTAL : 3 heures 19 minutes

	JOUR 43 - ENDURANCE 45' @ Z1		PE : 2 RC : 50-70% 45 min
	JOUR 44 - REPOS Repos		
	JOUR 45 - INTERVALLES 10' @ Z1 → 6x1' @ Z3 R: 2' → 5x2' @ Z2 R: 1' → 5' @ Z1		PE : 6 RC : 50-90% 48 min
	JOUR 46 - CROISÉ 45' @ Z1 Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)		PE : 2 RC : 50-90% 45 min
	JOUR 47 - REPOS Repos		
	JOUR 48 - ENDURANCE 50' @ Z1		PE : 2 RC : 50-70% 50 min
	JOUR 49 - RENFORCEMENT 10' @ marche → Exercices 1 à 4 R: 30' → Repos 2' → Exercices 5 à 8 R: 30" → Jog 5' @ Z1		PE : 2 RC : 50-70% 30 min

TEMPS TOTAL : 3 heures 38 minutes

	<p>JOUR 50 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 51 - ENDURANCE</p> <p>25'</p> <p>@ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>25 min</p>
	<p>JOUR 52 - INTERVALLES</p> <p>5' @ Z1</p> <p>10x30" @ Z3 R:1'</p> <p>5' @ Z1</p> <p>Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-90%</p> <p>25 min</p>
	<p>JOUR 53 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 54 - RÉCUPÉRATION</p> <p>20'</p> <p>@ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>20 min</p>
	<p>JOUR 55 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 56 - COURSE - 10 KM</p> <p>Jour J ! Bon succès</p>	<p>PE : 10</p> <p>RC : 50-70%</p>

L'épargne n'est pas un sprint.

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

