

PLAN
D'ENTRAÎNEMENT

 **FONDS**
de solidarité FTQ

JE
COURS
QC



MARATHON
beneva - QUÉBEC

10 **KM**

 **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.



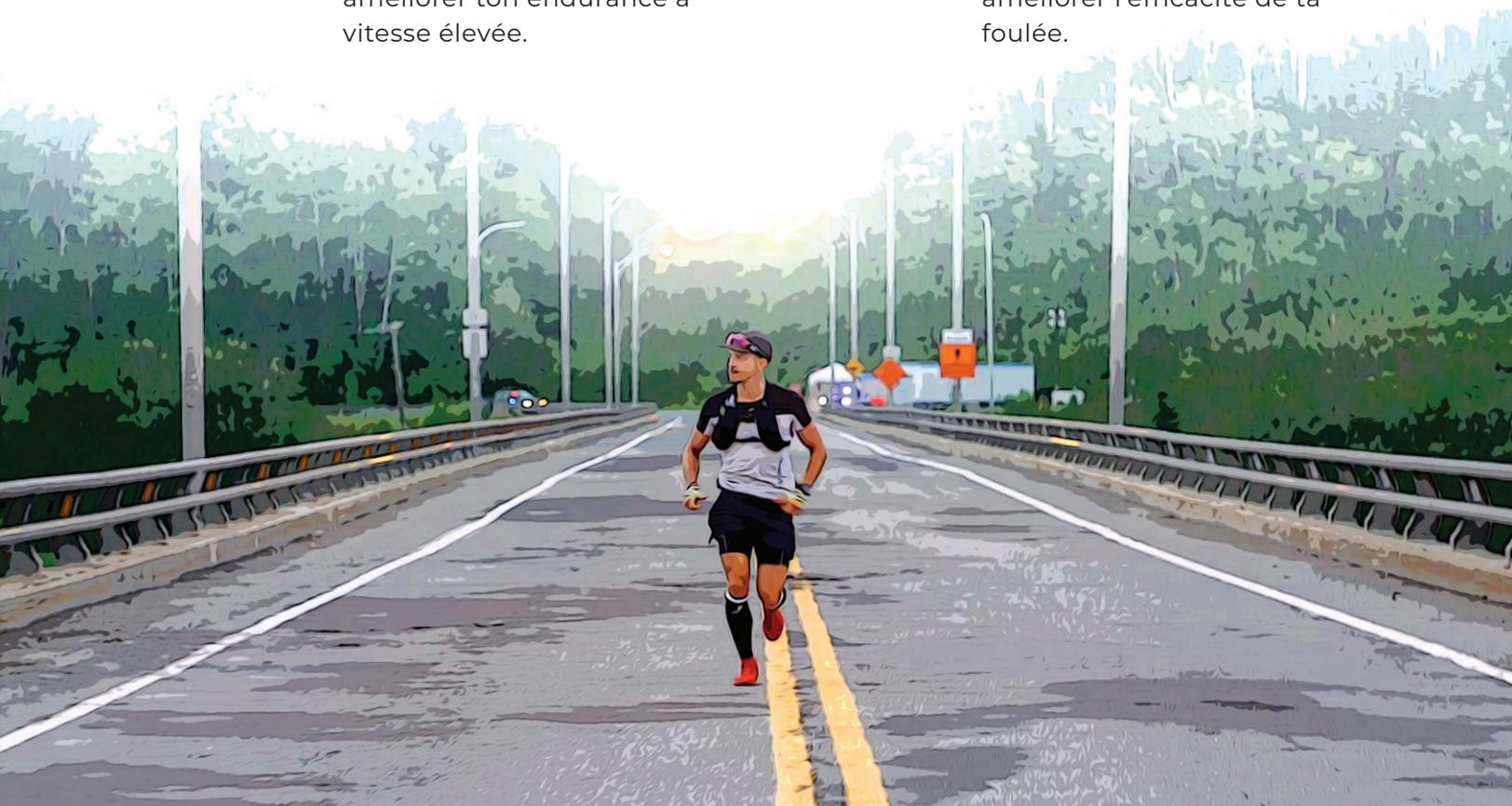
INTERVALLES

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

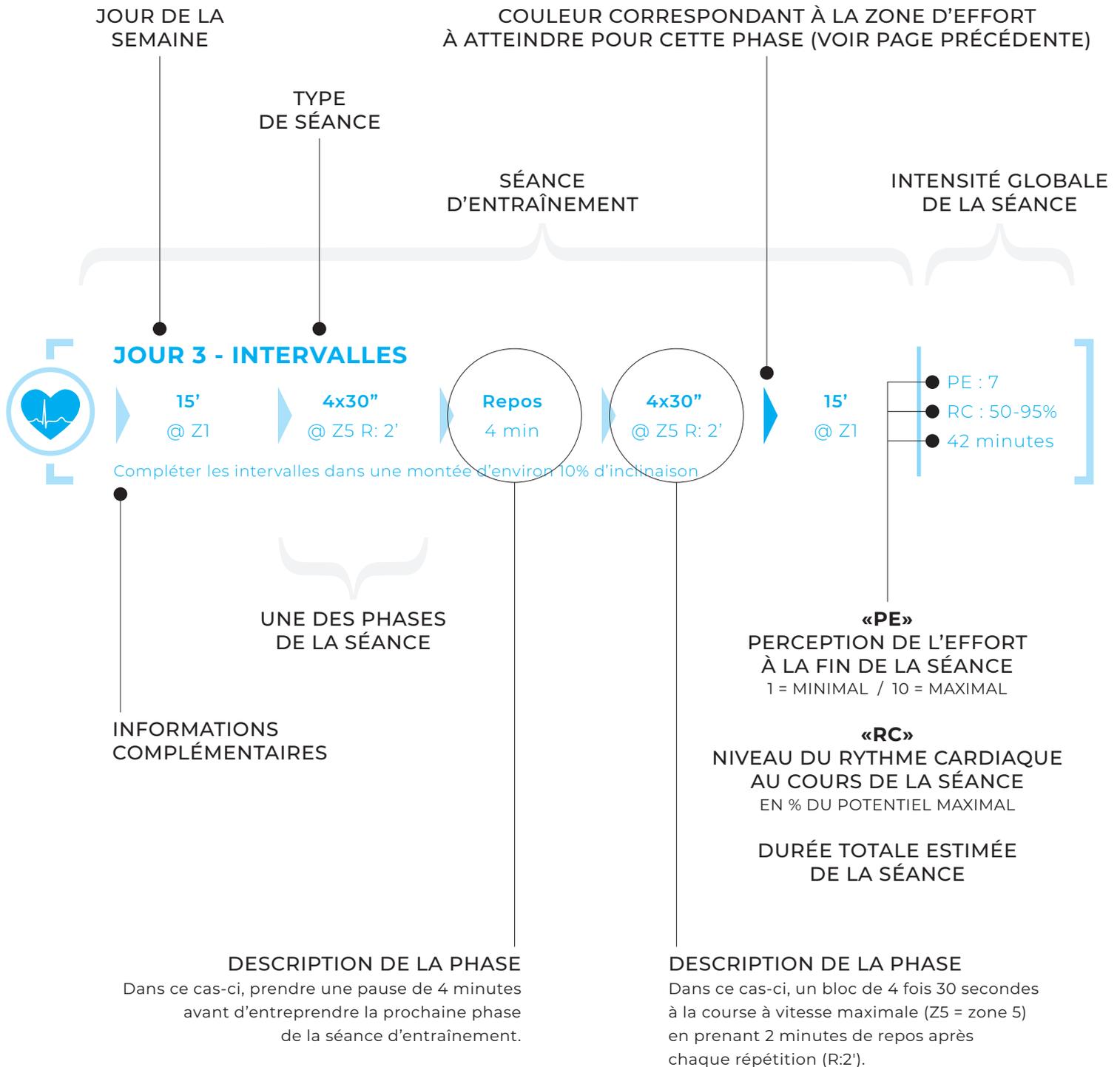
Sensation: **effort maximal**

Allure: **très rapide**

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

Fréquence cardiaque max.: 95-100 %

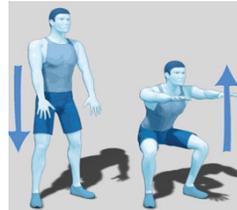
BIEN COMPRENDRE VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT



EXERCICES DE RENFORCEMENT



1
CHAISE
AU MUR



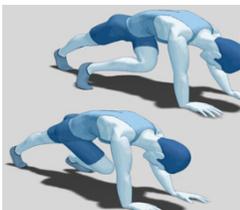
5
SQUATS



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.



JOUR 1 - ENDURANCE



Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos

PE : 2
RC : 50-70%
36 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



JOUR 4 - ENDURANCE



Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos

PE : 2
RC : 50-70%
35 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%
35 min



JOUR 7 - 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

10' @ Marche → **6x4'** @ Z1 R:1' → **5'** @ Marche

Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos

PE : 2

RC : 50-70%

45 min



JOUR 10 - REPOS

Repos



JOUR 11 - RENFORCEMENT

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

PE : 2

RC : 50-70%

20 min



JOUR 12 - ENDURANCE

10' @ Marche → **2x9'** @ Z1 R:1' → **5'** @ Marche

Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos

PE : 2

RC : 50-70%

35 min



JOUR 13 - REPOS

Repos



JOUR 14 - ENDURANCE

10' @ Marche → **3x9'** @ Z1 R:1' → **5'** @ Marche

Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos

PE : 2

RC : 50-70%

45 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 55 minutes

	<p>JOUR 15 - CROISÉ</p> <p>30'</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>JOUR 16 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 17 - ENDURANCE</p> <p>10' 2x14' 5'</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>
	<p>JOUR 18 - RÉCUPÉRATION</p> <p>Jog 20'</p> <p>@ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>20 min</p>
	<p>JOUR 19 - RENFORCEMENT</p> <p>Jog 10' Exercices Jog 5' Exercices Jog 5'</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>JOUR 20 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 21 - RÉCUPÉRATION</p> <p>Jog 25'</p> <p>@ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>25 min</p>

TEMPS TOTAL : 2 heures 30 minutes

	<p>JOUR 22 - CROISÉ</p> <p>30'</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>JOUR 23 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 24 - RÉCUPÉRATION</p> <p>Jog 25'</p> <p>@ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>25 min</p>
	<p>JOUR 25 - INTERVALLES</p> <p>10' @ Z1</p> <p>5' @ Z2</p> <p>10' @ Z1</p>	<p>PE : 6</p> <p>RC : 50-80%</p> <p>25 min</p>
	<p>JOUR 26 - RENFORCEMENT</p> <p>Jog 10' @ Z1</p> <p>Exercices 1 à 4 R: 30'</p> <p>Jog 5' @ Z1</p> <p>Exercices 5 et 6 R: 30'</p> <p>Jog 5' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-80%</p> <p>30 min</p>
	<p>JOUR 27 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 28 - RÉCUPÉRATION</p> <p>Jog 30'</p> <p>@ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>30 min</p>

TEMPS TOTAL : 2 heures 20 minutes

	<p>JOUR 29 - INTERVALLES</p> <p>▶ 10' @ Z1</p> <p>▶ 2x4' @ Z2 R: 2'</p> <p>▶ 5' @ Z1</p>	<p>PE : 6</p> <p>RC : 50-80%</p> <p>27 min</p>
	<p>JOUR 30 - 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 31 - REPOS</p> <p>▶ Repos</p>	
	<p>JOUR 32 - RÉCUPÉRATION</p> <p>▶ Jog 30' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>30 min</p>
	<p>JOUR 33 - RENFORCEMENT</p> <p>▶ Jog 10' @ Z1</p> <p>▶ Exercices 1 à 4 R: 30'</p> <p>▶ Jog 5' @ Z1</p> <p>▶ Exercices 5 à 8 R: 30'</p> <p>▶ Jog 5' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>30 min</p>
	<p>JOUR 34 - RÉCUPÉRATION</p> <p>▶ Jog 35' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>35 min</p>
	<p>JOUR 35 - REPOS</p> <p>▶ Repos</p>	

TEMPS TOTAL : 2 heures 47 minutes

	<p>JOUR 36 - INTERVALLES</p> <p>10' @ Z1 → 2x5' @ Z2 R: 2' → 5' @ Z1</p>	<p>PE : 6</p> <p>RC : 50-80%</p> <p>29 min</p>
	<p>JOUR 37 - 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 38 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 39 - RÉCUPÉRATION</p> <p>Jog 30' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>30 min</p>
	<p>JOUR 40 - RENFORCEMENT</p> <p>Jog 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 41 - RÉCUPÉRATION</p> <p>Jog 30' @ 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 44 minutes

	<p>JOUR 43 - INTERVALLES</p> <p>▶ 10' @ Z1</p> <p>▶ 4x3' @ Z2 R: 1'30"</p> <p>▶ 5' @ Z1</p>	<p>PE : 6</p> <p>RC : 50-80%</p> <p>33 min</p>
	<p>JOUR 44 - RÉCUPÉRATION</p> <p>▶ Jog 30' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>30 min</p>
	<p>JOUR 45 - REPOS</p> <p>▶ Repos</p>	
	<p>JOUR 46 - INTERVALLES</p> <p>▶ 10' @ Z1</p> <p>▶ 6x30" @ Z3 R: 1:30</p> <p>▶ 5' @ Z1</p>	<p>PE : 7</p> <p>RC : 50-90%</p> <p>27 min</p>
	<p>JOUR 47 - 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 48 - RENFORCEMENT</p> <p>▶ Jog 10' @ Z1</p> <p>▶ Exercices 1 à 4 R: 30'</p> <p>▶ Jog 5' @ Z1</p> <p>▶ Exercices 5 à 8 R: 30'</p> <p>▶ Jog 5' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>30 min</p>
	<p>JOUR 49 - RÉCUPÉRATION</p> <p>▶ Jog 35' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>35 min</p>

TEMPS TOTAL : 3 heures 20 minutes

	JOUR 50 - REPOS Repos		
	JOUR 51 - RÉCUPÉRATION Jog 30' @ Z1		PE : 2 RC : 50-70% 30 min
	JOUR 52 - CROISÉ 45' @ Z1 Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)		PE : 3 RC : 50-70% 45 min
	JOUR 53 - REPOS Repos		
	JOUR 54 - INTERVALLES 10' @ Z1 → 8x30" @ Z3 R: 1:30 → 5' @ Z1		PE : 7 RC : 50-90% 31 min
	JOUR 55 - RENFORCEMENT Jog 10' @ Z1 → Exercices 1 à 4 R: 30' → Jog 5' @ Z1		PE : 2 RC : 50-90% 20 min
	JOUR 56 - REPOS Repos		

TEMPS TOTAL : 2 heures 6 minutes

	JOUR 57 - INTERVALLES	<p>▶ 10' @ Z1</p> <p>▶ 5x3' @ Z2 R: 1'30</p> <p>▶ 5' @ Z1</p>	<p>PE : 6</p> <p>RC : 50-80%</p> <p>37 min 30</p>
	JOUR 58 - RENFORCEMENT	<p>▶ Jog 10' @ Z1</p> <p>▶ Exercices 1 à 4 R: 30'</p> <p>▶ Jog 5' @ Z1</p> <p>▶ Exercices 5 à 8 R: 30'</p> <p>▶ Jog 5' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-80%</p> <p>30 min</p>
	JOUR 59 - REPOS	<p>▶ Repos</p>	
	JOUR 60 - CROISÉ	<p>▶ 45' @ Z1</p>	<p>PE : 3</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>45 min</p>
		<p>Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)</p>	
	JOUR 61 - INTERVALLES	<p>▶ 10' @ Z1</p> <p>▶ 8x45" @ Z3 R: 2'</p> <p>▶ 5' @ Z1</p>	<p>PE : 7</p> <p>RC : 50-90%</p> <p>37 min</p>
	JOUR 62 - RÉCUPÉRATION	<p>▶ Jog 40' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>40 min</p>
	JOUR 63 - REPOS	<p>▶ Repos</p>	

TEMPS TOTAL : 3 heures 10 minutes

	JOUR 64 - INTERVALLES	10' @ Z1	4x4' @ Z2 R: 2'	5' @ Z1	PE : 6 RC : 50-80% 39 min		
	JOUR 65 - RENFORCEMENT	Jog 10' @ 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 66 - REPOS	Repos					
	JOUR 67 - RÉCUPÉRATION	Jog 45' @ Z1				PE : 3 RC : 50-70% 45 min	
	JOUR 68 - INTERVALLES	10' @ Z1	8x1' @ Z3 R: 2'	5' @ Z1	PE : 7 RC : 50-90% 39 min		
	JOUR 69 - CROISÉ	50' @ Z1				PE : 3 RC : 50-70% 50 min	
		Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)					
	JOUR 70 - RÉCUPÉRATION	Jog 40' @ Z1				PE : 2 RC : 50-70% 40 min	

TEMPS TOTAL : 4 heures 3 minutes

	JOUR 71 - REPOS							
	Repos							
	JOUR 72 - INTERVALLES							
	10' @ Z1	4x5' @ Z2 R: 2'	5' @ Z1				PE : 6 RC : 50-80% 43 min	
	JOUR 73 - RENFORCEMENT							
	Jog 10' @ 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 74 - RÉCUPÉRATION							
	Jog 45' @ Z1						PE : 3 RC : 50-70% 45 min	
	JOUR 75 - CROISÉ							
	50' @ Z1						PE : 3 RC : 50-70% 50 min	
	Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)							
	JOUR 76 - INTERVALLES							
	10' @ Z1	10x1' @ Z3 R: 2'	5' @ Z1				PE : 7 RC : 50-90% 45 min	
	JOUR 77 - REPOS							
	Repos							

TEMPS TOTAL : 3 heures 33 minutes

	JOUR 78 - INTERVALLES	10' @ Z1	5x2' @ Z2 R: 1'	5' @ Z1	PE : 5 RC : 50-80% 30 min
	JOUR 79 - RENFORCEMENT	Jog 10' @ Z1	Exercices 1 à 4 R: 30'	Jog 10' @ Z1	PE : 2 RC : 50-80% 20 min
	JOUR 80 - INTERVALLES	10' @ Z1	8x30" @ Z3 R: 1:30	5' @ Z1	PE : 7 RC : 50-90% 31 min
	JOUR 81 - REPOS	Repos			
	JOUR 82 - RÉCUPÉRATION	Jog 15' @ Z1			PE : 2 RC : 50-70% 15 min
	JOUR 83 - REPOS	Repos			
	JOUR 84 - 10KM				PE : 10 RC : 50-70%

TEMPS TOTAL : 1 heure 36 minutes

Les bons résultats viennent avec un bon plan.

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

