

PLAN —————
D'ENTRAÎNEMENT

 **FONDS**
de solidarité FTQ

JE —
COURS
QC



© Louis Chartrand

DEMI —————
MARATHON

—————  Lévis

 10 

 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
« PROGRESSION »

- Je cours au moins 3 fois par semaine depuis au moins 3 mois
- J'ai déjà complété plusieurs courses de 5 km
- Je suis capable de courir au moins 45 minutes en continu
- Je cours pour devenir plus rapide
- J'aimerais compléter l'épreuve en améliorant mon record personnel

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.



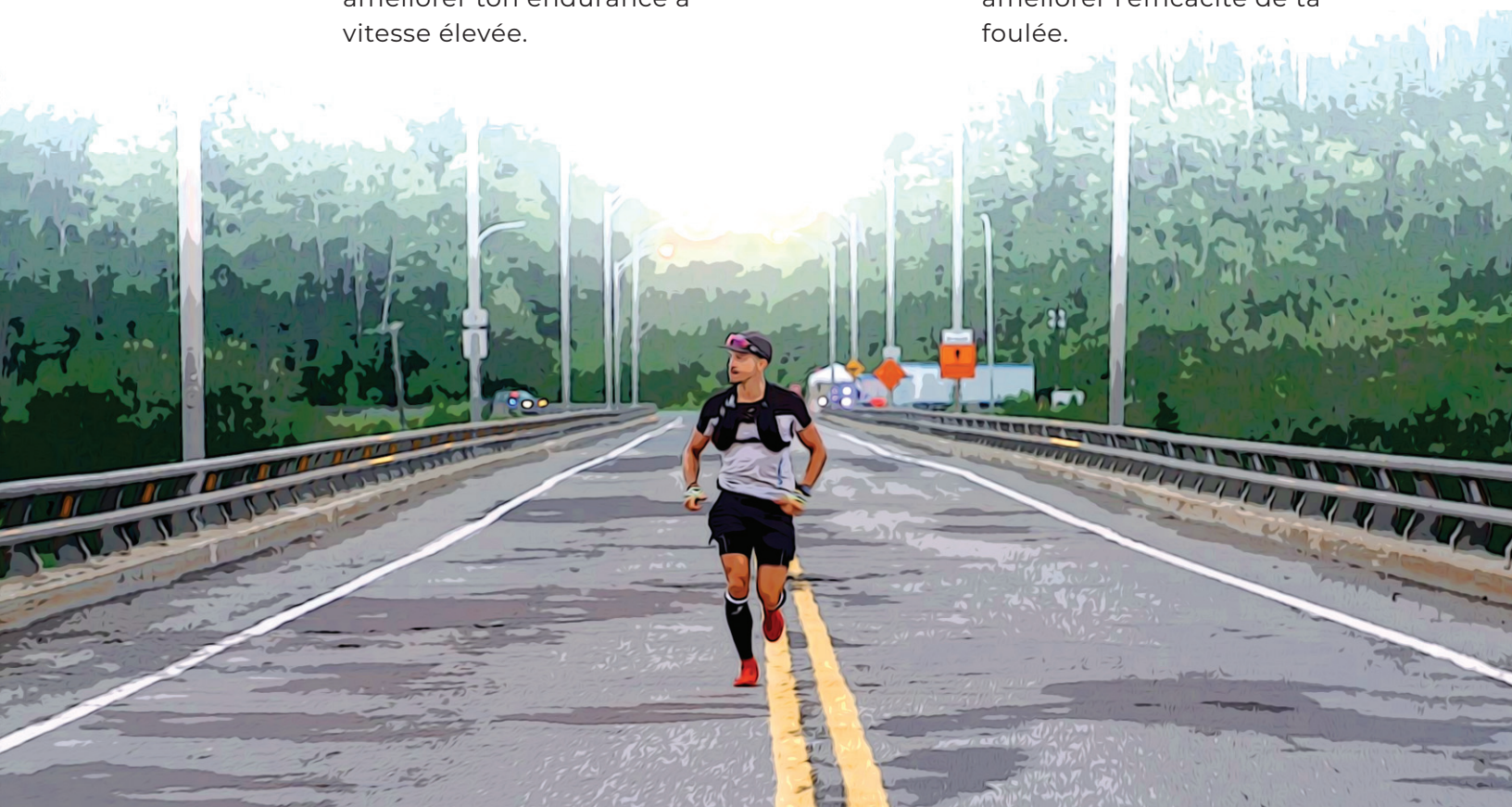
INTERVALLES

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

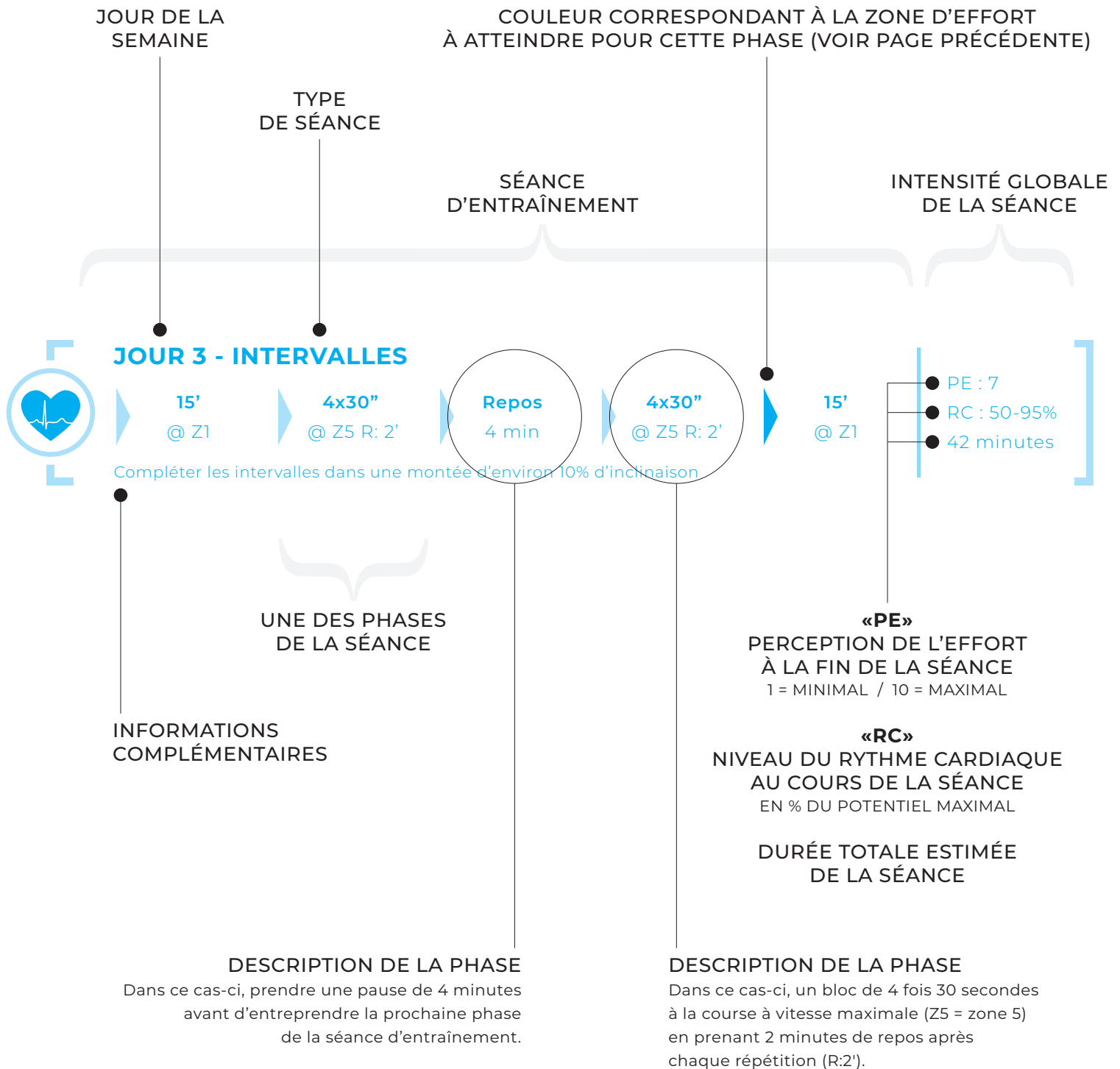
Sensation: **effort maximal**

Allure: **très rapide**

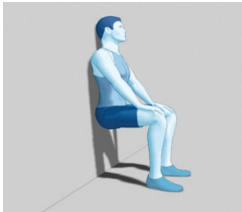
La dernière chose que tu veux, c'est de parler.

Fréquence cardiaque max.: 95-100 %

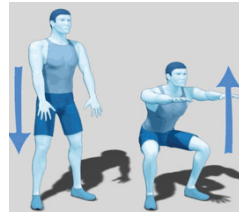
BIEN COMPRENDRE VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT



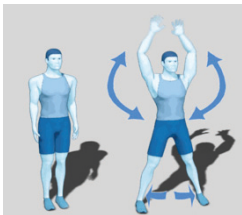
EXERCICES DE RENFORCEMENT



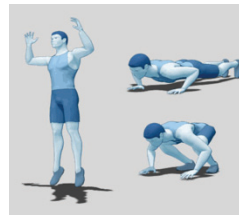
1
CHAISE
AU MUR



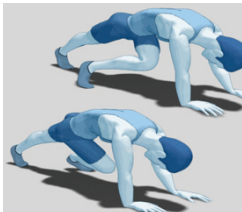
5
SQUATS



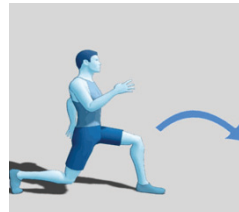
2
JUMPING
JACKS



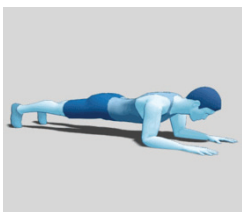
6
BURPEES



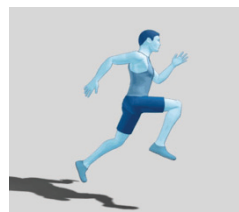
3
MOUNTAIN
CLIMBER



7
FENTES










4
PLANCHE
SUR LES COUDES



8
SAUTS
DYNAMIQUES

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

SEMAINE 1

	JOUR 1 - ENDURANCE ▶ 25' @ Z1		PE : 2 RC : 50-70% 25 min
	JOUR 2 - REPOS ▶ Repos		
	JOUR 3 - RENFORCEMENT ▶ 10' @ marche ▶ Exercices 1 à 4 R: 30' ▶ Jog 5' @ Z1		PE : 2 RC : 50-70% 20 min
	JOUR 4 - ENDURANCE ▶ 30' @ Z1		PE : 2 RC : 50-70% 30 min
	JOUR 5 - REPOS ▶ Repos		
	JOUR 6 - ENDURANCE ▶ 30' @ Z1		PE : 2 RC : 50-70% 30 min
	JOUR 7 - CROISÉ ▶ 30' @ Z1 Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)		PE : 2 RC : 50-70% 30 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 15 minutes

	JOUR 8 - REPOS Repos			
	JOUR 9 - INTERVALLES 10' @ Z1 → 10x1' @ Z3 R:1' → 5' @ Z1		PE : 5 RC : 50-90% 35 min	
	JOUR 10 - RENFORCEMENT 10' @ marche → Exercices 1 à 4 R: 30' → Jog 5' @ Z1		PE : 2 RC : 50-90% 20 min	
	JOUR 11 - ENDURANCE 30' @ Z1		PE : 2 RC : 50-70% 30 min	
	JOUR 12 - 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 13 - REPOS Repos			
	JOUR 14 - ENDURANCE 30' @ Z1		PE : 2 RC : 50-70% 30 min	

TEMPS TOTAL : 2 heures 25 minutes

	<p>JOUR 15 - 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 16 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 17 - INTERVALLES</p> <p>10' @ Z1</p> <p>4x2' @ Z3 R: 1'</p> <p>Repos 2'</p> <p>4x1' @ Z3 R: 30"</p> <p>5' @ Z1</p>	<p>PE : 6</p> <p>RC : 50-90%</p> <p>35 min</p>
	<p>JOUR 18 - CROISÉ</p> <p>45' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-90%</p> <p>45 min</p>
	<p>JOUR 19 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 20 - ENDURANCE</p> <p>35' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>35 min</p>
	<p>JOUR 21 - 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>

TEMPS TOTAL : 2 heures 45 minutes

	JOUR 22 - REPOS							
	Repos							
	JOUR 23 - INTERVALLES							
	5'	5x2'	8x30"	5'			PE : 6	
	@ Z1	@ Z3 R: 1'	@ Z4 R: 1'	@ Z1			RC : 50-95%	
							37 min	
	JOUR 24 - CROISÉ							
	45'						PE : 2	
	@ Z1						RC : 50-95%	
	Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)							45 min
	JOUR 25 - REPOS							
	Repos							
	JOUR 26 - RENFORCEMENT							
	10'	Exercices	Repos	Exercices	Jog 5'		PE : 2	
	@ marche	1 à 4 R: 30'	2'	5 et 6 R: 30"	@ Z1		RC : 50-95%	
							25 min	
	JOUR 27 - ENDURANCE							
	40'						PE : 2	
	@ Z1						RC : 50-70%	
							40 min	
	JOUR 28 - RÉCUPÉRATION							
	20'						PE : 2	
	@ Z1						RC : 50-70%	
							20 min	

TEMPS TOTAL : 2 heures 47 minutes



JOUR 29 - REPOS

Repos



JOUR 30 - INTERVALLES

5'

@ Z1

6x2'

@ Z3 R: 1'

6x1'

@ Z4 R: 2'

5'

@ Z1

PE : 7

RC : 50-95%

46 min



JOUR 31 - CROISÉ

45'

@ Z1

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

PE : 2

RC : 50-95%

45 min



JOUR 32 - REPOS

Repos



JOUR 33 - RENFORCEMENT

10'

@ marche

Exercices

1 à 4 R: 30'

Repos

2'

Exercices

5 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-95%

30 min



JOUR 34 - INTERVALLES

10'

@ Z1

3x5'

@ Z3 R: 2'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-80%

41 min



JOUR 35 - RÉCUPÉRATION

20'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

20 min

TEMPS TOTAL : 3 heures 2 minutes

	JOUR 36 - REPOS							
	Repos							
	JOUR 37 - INTERVALLES							
	5'	3x4'	8x1'	5'			PE : 7	
	@ Z1	@ Z3 R: 2'	@ Z4 R: 2'	@ Z1			RC : 50-95%	
							52 min	
	JOUR 38 - CROISÉ							
	45'						PE : 2	
	@ Z1						RC : 50-95%	
	Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)							45 min
	JOUR 39 - RÉCUPÉRATION							
	20'						PE : 2	
	@ Z1						RC : 50-70%	
							20 min	
	JOUR 40 - REPOS							
	Repos							
	JOUR 41 - INTERVALLES							
	10'	2x8'	10'				PE : 6	
	@ Z1	@ Z3 R: 3'	@ Z1				RC : 50-90%	
							42 min	
	JOUR 42 - RENFORCEMENT							
	10'	Exercices	Repos	Exercices	Jog 5'		PE : 2	
	@ marche	1 à 4 R: 30'	2'	5 à 8 R: 30"	@ Z1		RC : 50-90%	
							30 min	

TEMPS TOTAL : 3 heures 9 minutes



JOUR 43 - REPOS

Repos



JOUR 44 - INTERVALLES

5'

@ Z1

3x5'

@ Z3 R: 2'

10x1'

@ Z4 R: 2'

5'

@ Z1

PE : 7

RC : 50-95%

1 h 01



JOUR 45 - CROISÉ

45'

@ Z1

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

PE : 2

RC : 50-95%

45 min



JOUR 46 - RÉCUPÉRATION

20'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

20 min



JOUR 47 - REPOS

Repos



JOUR 48 - INTERVALLES

10'

@ Z1

2x10'

@ Z3 R: 3'

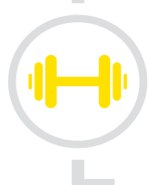
10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-90%

46 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 : 50-90%

30 min

TEMPS TOTAL : 3 heures 22 minutes

	<p>JOUR 50 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 51 - RÉCUPÉRATION</p> <p>20'</p> <p>@ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>20 min</p>
	<p>JOUR 52 - INTERVALLES</p> <p>10' @ Z1</p> <p>10x1' @ Z3 R:1'</p> <p>5' @ Z1</p>	<p>PE : 4</p> <p>RC : 50-90%</p> <p>35 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>PE : 10</p> <p>RC : 50-70%</p>
<p>Jour J ! Bon succès</p>		

TEMPS TOTAL : 1 heure 15 minutes

L'épargne n'est pas un sprint.

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

