

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<sup>K</sup><sub>M</sub>

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.



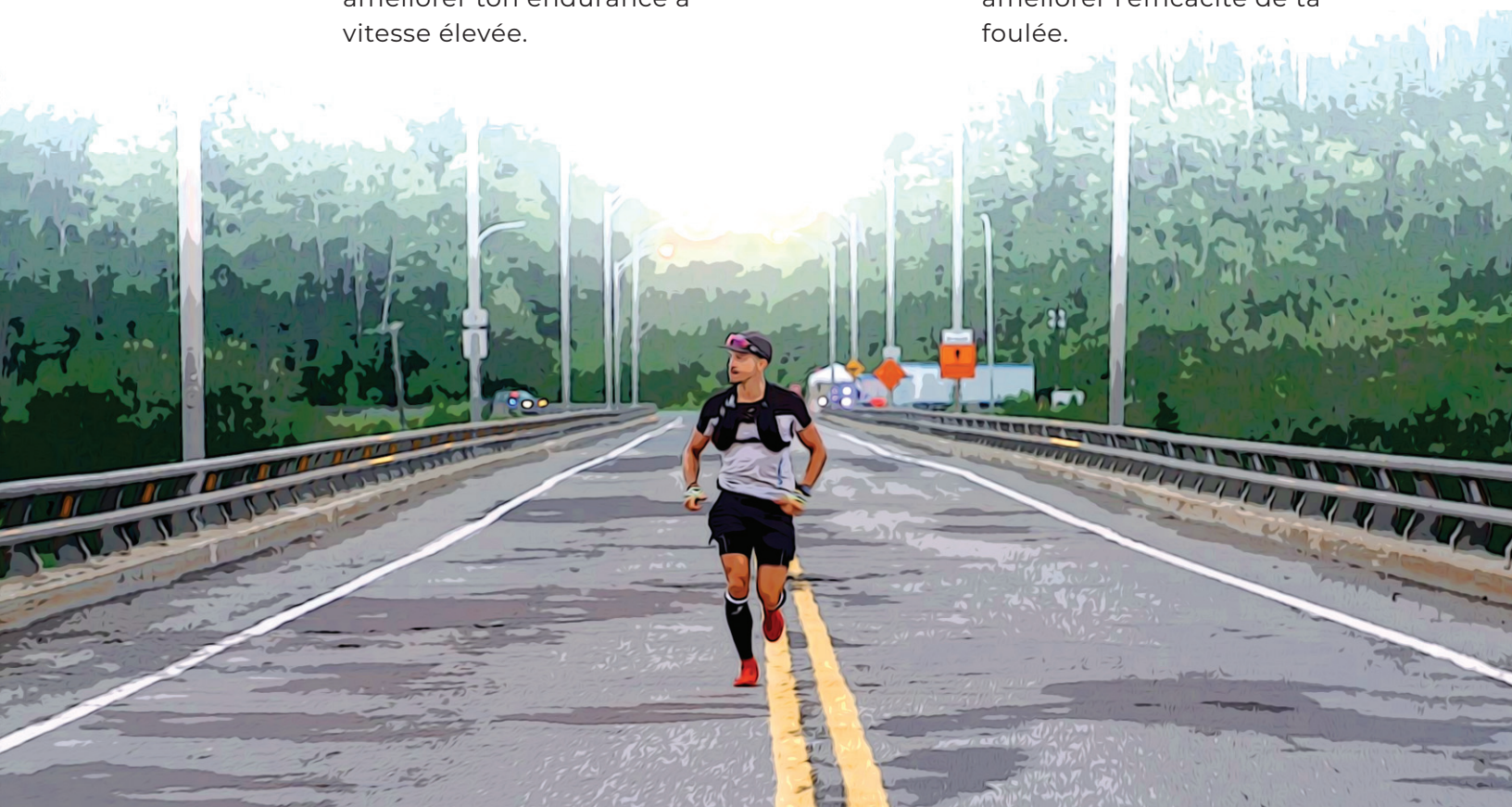
## INTERVALLES

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

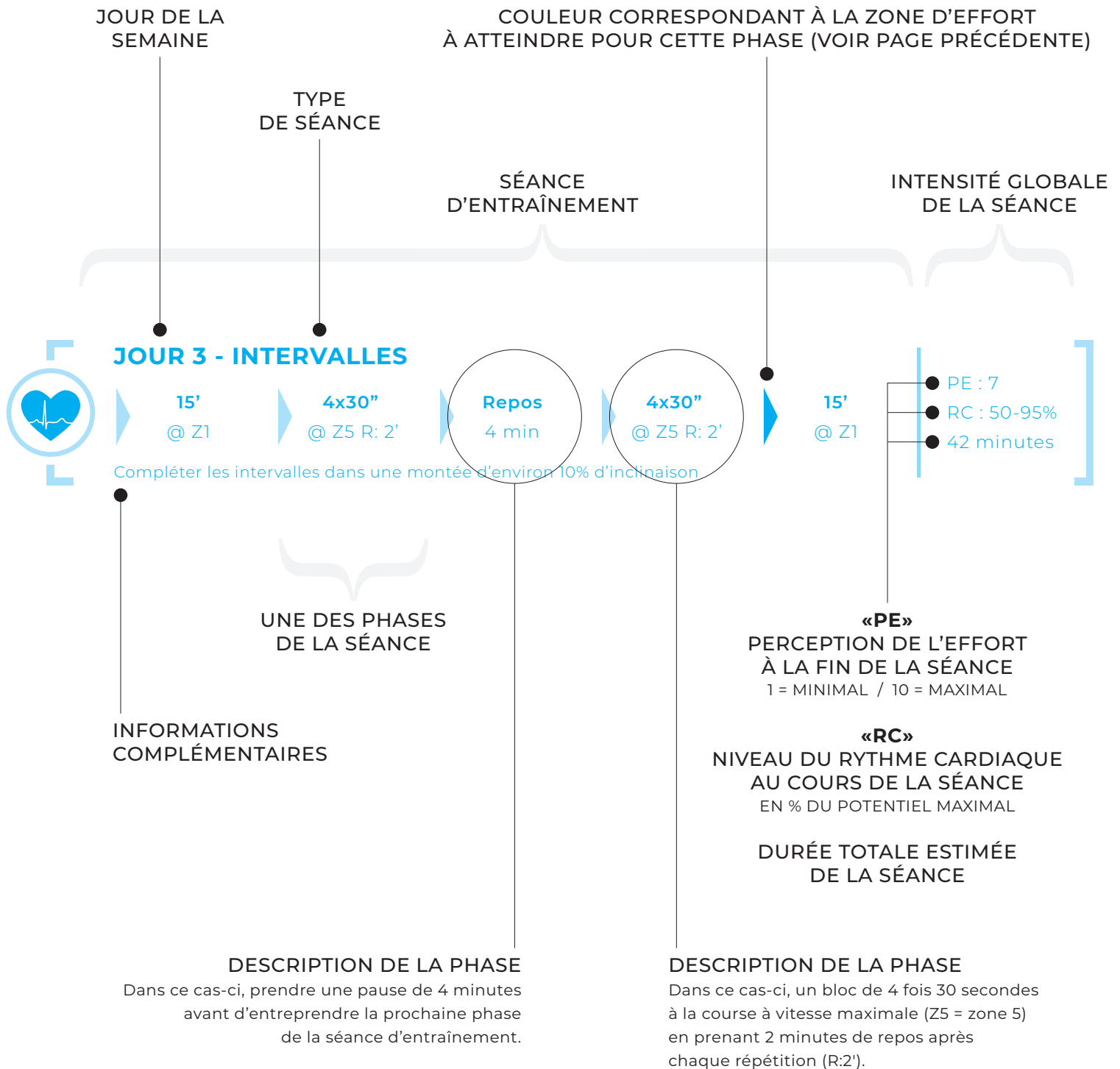
Sensation: **effort maximal**

Allure: **très rapide**

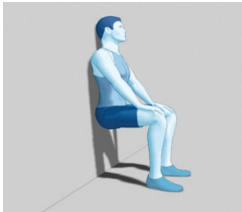
La dernière chose que tu veux, c'est de parler.

**Fréquence cardiaque max.: 95-100 %**

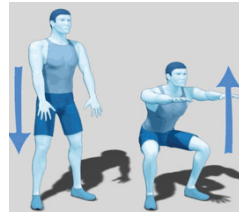
# BIEN COMPRENDRE VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT



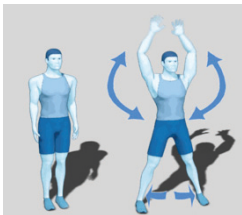
# EXERCICES DE RENFORCEMENT



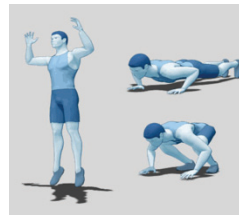
1  
CHAISE  
AU MUR



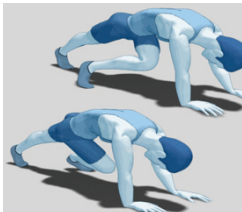
5  
SQUATS



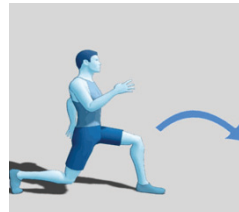
2  
JUMPING  
JACKS



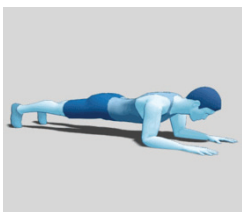
6  
BURPEES



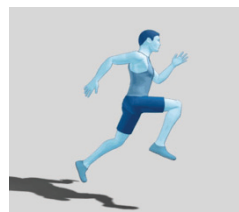
3  
MOUNTAIN  
CLIMBER



7  
FENTES



4  
PLANCHE  
SUR LES COUDES



8  
SAUTS  
DYNAMIQUES

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

	<p><b>JOUR 1 - RÉCUPÉRATION</b></p> <p>▶ <b>20'</b> @ Z1</p>	<p>PE : 2 RC : 50-70% 20 min</p>
	<p><b>JOUR 2 - REPOS</b></p> <p>▶ <b>Repos</b></p>	
	<p><b>JOUR 3 - INTERVALLES</b></p> <p>▶ <b>10'</b> @ Z1    ▶ <b>3x2'</b> @ Z3 R: 2'    ▶ <b>10'</b> @ Z1</p>	<p>PE : 7 RC : 50-90% 32 min</p>
	<p><b>JOUR 4 - CROISÉ</b></p> <p>▶ <b>30'</b> @ Z1</p> <p>Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)</p>	<p>PE : 2 RC : 50-70% 30 min</p>
	<p><b>JOUR 5 - RENFORCEMENT</b></p> <p>▶ <b>Jog 10'</b> @ Z1    ▶ <b>Exercices</b> 1 à 4 R: 30'    ▶ <b>Jog 5'</b> @ Z1</p> <p>Les exercices de renforcement se trouvent à la page 5.</p>	<p>PE : 2 RC : 50-70% 20 min</p>
	<p><b>JOUR 6 - REPOS</b></p> <p>▶ <b>Repos</b></p>	
	<p><b>JOUR 7 - ENDURANCE</b></p> <p>▶ <b>20'</b> @ Z1    ▶ <b>10'</b> @ Z2</p>	<p>PE : 6 RC : 50-80% 30 min</p>

**TEMPS TOTAL : 2 heures 12 minutes**

	<b>JOUR 8 - RÉCUPÉRATION</b>	20' @ Z1			PE : 2 RC : 50-70% 20 min	
	<b>JOUR 9 - INTERVALLES</b>	10' @ Z1	4x3' @ Z3 R: 2'	10' @ Z1	PE : 7 RC : 50-90% 40 min	
	<b>JOUR 10 - REPOS</b>	Repos				
	<b>JOUR 11 - RENFORCEMENT</b>	Jog 10' @ Z1	Exercices 1 à 4 R: 30'	Jog 5' @ Z1	PE : 2 RC : 50-90% 20 min	
	<b>JOUR 12 - CROISÉ</b>	30' @ Z1			PE : 2 RC : 50-70% 30 min	
		Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)				
	<b>JOUR 13 - REPOS</b>	Repos				
	<b>JOUR 14 - ENDURANCE</b>	20' @ Z1	15' @ Z2		PE : 6 RC : 50-80% 35 min	

**TEMPS TOTAL : 2 heures 25 minutes**



	<b>JOUR 15 - RENFORCEMENT</b>	<b>Jog 10'</b> @ Z1	<b>Exercices</b> 1 à 4 R: 30'	<b>Jog 5'</b> @ Z1	<b>Exercices</b> 5 et 6 R: 30'	<b>Jog 5'</b> @ Z1	PE : 2 RC : 50-80% 30 min	
	<b>JOUR 16 - RÉCUPÉRATION</b>	<b>25'</b> @ Z1					PE : 2 RC : 50-70% 25 min	
	<b>JOUR 17 - INTERVALLES</b>	<b>10'</b> @ Z1	<b>5'</b> @ Z3 R: 2'	<b>4x30"</b> @ Z4 R: 1'	<b>10'</b> @ Z1		PE : 7 RC : 50-95% 33 min	
	<b>JOUR 18 - REPOS</b>	<b>Repos</b>						
	<b>JOUR 19 - CROISÉ</b>	<b>40'</b> @ Z1					PE : 2 RC : 50-70% 40 min	
		Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)						
	<b>JOUR 20 - ENDURANCE</b>	<b>20'</b> @ Z1	<b>20'</b> @ Z2				PE : 5 RC : 50-80% 40 min	
	<b>JOUR 21 - RENFORCEMENT</b>	<b>Jog 10'</b> @ Z1	<b>Exercices</b> 1 à 4 R: 30'	<b>Jog 5'</b> @ Z1	<b>Exercices</b> 5 et 6 R: 30'	<b>Jog 5'</b> @ Z1	PE : 2 RC : 50-80% 30 min	

**TEMPS TOTAL : 3 heures 18 minutes**

	<b>JOUR 22 - REPOS</b>					
	Repos					
	<b>JOUR 23 - RÉCUPÉRATION</b>					
	20'					PE : 2
	@ Z1					RC : 50-70%
						20 min
	<b>JOUR 24 - INTERVALLES</b>					
	10'	4x1'	5'			
	@ Z1	@ Z4 R: 2'	@ Z1			PE : 7
						RC : 50-95%
						27 min
	<b>JOUR 25 - CROISÉ</b>					
	30'					
	@ Z1					PE : 2
						RC : 50-70%
	Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)					30 min
	<b>JOUR 26 - REPOS</b>					
	Repos					
	<b>JOUR 27 - RENFORCEMENT</b>					
	Jog 10'	Exercices	Jog 5'	Exercices	Jog 5'	
	@ Z1	1 à 4 R: 30'	@ Z1	5 à 8 R: 30'	@ Z1	PE : 2
						RC : 50-70%
						30 min
	<b>JOUR 28 - RÉCUPÉRATION</b>					
	20'					
	@ Z1					PE : 2
						RC : 50-70%
						20 min

**TEMPS TOTAL : 2 heures 7 minutes**

	<b>JOUR 29 - ENDURANCE</b> 20' @ Z1 → 10' @ Z2 → 5' @ Z3 → 10' @ Z1	PE : 6 RC : 50-90% 45 min
	<b>JOUR 30 - RÉCUPÉRATION</b> 25' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 25 min
	<b>JOUR 31 - REPOS</b> Repos	
	<b>JOUR 32 - INTERVALLES</b> 10' @ Z1 → 4x1' @ Z4 R: 2' → 2x30" @ Z5 R: 1'30 → 10' @ Z1	PE : 7 RC : 50-100% 36 min
	<b>JOUR 33 - RENFORCEMENT</b> Jog 10' @ Z1 → Exercices 1 à 4 R: 30' → Jog 5' @ Z1 → Exercices 5 à 8 R: 30' → Jog 5' @ Z1	PE : 2 RC : 50-100% 30 min
	<b>JOUR 34 - CROISÉ</b> 45' @ Z1 Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)	PE : 3 RC : 50-70% 45 min
	<b>JOUR 35 - RÉCUPÉRATION</b> 30' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 30 min








**TEMPS TOTAL : 3 heures 31 minutes**

	<b>JOUR 36 - REPOS</b>							
	Repos							
	<b>JOUR 37 - ENDURANCE</b>							
	20' @ Z1	10' @ Z2	10' @ Z3	10' @ Z1				PE : 6 RC : 50-90% 50 min
	<b>JOUR 38 - CROISÉ</b>							
	50' @ Z1							PE : 3 RC : 50-70% 50 min
	Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)							
	<b>JOUR 39 - RÉCUPÉRATION</b>							
	30' @ Z1							PE : 2 RC : 50-70% 30 min
	<b>JOUR 40 - INTERVALLES</b>							
	10' @ Z1	6x1' @ Z4 R: 1'	4x30" @ Z5 R: 1'30	10' @ Z1				PE : 8 RC : 50-100% 40 min
	<b>JOUR 41 - RENFORCEMENT</b>							
	Jog 10' @ Z1	Exercices 1 à 4 R: 30'	Jog 5' @ Z1	Exercices 1 à 4 R: 30'	Jog 5' @ Z1			PE : 2 RC : 50-100% 30 min
	<b>JOUR 42 - RÉCUPÉRATION</b>							
	30' @ Z1							PE : 2 RC : 50-70% 30 min

**TEMPS TOTAL : 3 heures 50 minutes**

	<b>JOUR 43 - REPOS</b>							
	Repos							
	<b>JOUR 44 - ENDURANCE</b>							
	20' @ Z1	10' @ Z2	15' @ Z3	10' @ Z1				PE : 6 RC : 50-90% 55 min
	<b>JOUR 45 - RÉCUPÉRATION</b>							
	30' @ Z1							PE : 2 RC : 50-70% 30 min
	<b>JOUR 46 - CROISÉ</b>							
	60' @ Z1							PE : 4 RC : 50-70% 1 h
	Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)							
	<b>JOUR 47 - RENFORCEMENT</b>							
	Jog 10' @ Z1	Exercices 1 à 4 R: 30'	Jog 5' @ Z1	Exercices 5 à 8 R: 30'	Jog 5' @ Z1			PE : 2 RC : 50-70% 30 min
	<b>JOUR 48 - INTERVALLES</b>							
	10' @ Z1	4x1'30 @ Z4 R: 1'30	Repos 3'	6x20" @ Z5 R: 1'10	10' @ Z1			PE : 8 RC : 50-100% 44 min
	<b>JOUR 49 - RÉCUPÉRATION</b>							
	30' @ Z1							PE : 2 RC : 50-70% 30 min

**TEMPS TOTAL : 4 heures 9 minutes**

	<b>JOUR 50 - REPOS</b> Repos			
	<b>JOUR 51 - RÉCUPÉRATION</b> 30' @ Z1		PE : 2 RC : 50-70% 30 min	
	<b>JOUR 52 - RENFORCEMENT</b> Jog 10' @ Z1	Exercices 1 à 4 R: 30'	Jog 5' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 20 min
	<b>JOUR 53 - INTERVALLES</b> 10' @ Z1	5x1' @ Z4 R: 2'	5' @ Z1	PE : 4 RC : 50-95% 30 min
	<b>JOUR 54 - REPOS</b> Repos			
	<b>JOUR 55 - CROISÉ</b> 45' @ Z1	Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)		PE : 2 RC : 50-70% 45 min
	<b>JOUR 56 - RÉCUPÉRATION</b> 30' @ Z1			PE : 2 RC : 50-70% 30 min

**TEMPS TOTAL : 2 heures 35 minutes**

	<b>JOUR 57 - ENDURANCE</b>	▶ 20' @ Z1	▶ 5' @ Z2	▶ 20' @ Z3	▶ 10' @ Z1	PE : 6 RC : 50-90% 55 min	
	<b>JOUR 58 - RENFORCEMENT</b>	▶ Jog 10' @ Z1	▶ Exercices 1 à 4 R: 30'	▶ Jog 5' @ Z1	▶ Exercices 5 à 8 R: 30'	▶ Jog 5' @ Z1	PE : 2 RC : 50-90% 30 min
	<b>JOUR 59 - RÉCUPÉRATION</b>	▶ 30' @ Z1					PE : 2 RC : 50-70% 30 min
	<b>JOUR 60 - INTERVALLES</b>	▶ 10' @ Z1	▶ 3x2' @ Z4 R: 2'	▶ Repos 3'	▶ 6x30" @ Z5 R: 1'30	▶ 10' @ Z1	PE : 8 RC : 50-100% 47 min
	<b>JOUR 61 - RÉCUPÉRATION</b>	▶ 30' @ Z1					PE : 2 RC : 50-70% 30 min
	<b>JOUR 62 - CROISÉ</b>	▶ 50' @ Z1					PE : 3 RC : 50-70% 50 min
		Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)					
	<b>JOUR 63 - REPOS</b>	▶ Repos					

**TEMPS TOTAL : 4 heures 2 minutes**

	<b>JOUR 64 - RENFORCEMENT</b>	<b>Jog 10'</b> @ Z1	<b>Exercices</b> 1 à 4 R: 30'	<b>Jog 5'</b> @ Z1	<b>Exercices</b> 5 à 8 R: 30'	<b>Jog 5'</b> @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 30 min	
	<b>JOUR 65 - INTERVALLES</b>	<b>10'</b> @ Z1	<b>8x1'</b> @ Z4 R: 1'	<b>Repos</b> 3'	<b>8x30"</b> @ Z5 R: 2'	<b>5'</b> @ Z1	PE : 8 RC : 50-100% 54 min	
	<b>JOUR 66 - RÉCUPÉRATION</b>	<b>30'</b> @ Z1					PE : 2 RC : 50-70% 30 min	
	<b>JOUR 67 - CROISÉ</b>	<b>60'</b> @ Z1					PE : 3 RC : 50-70% 1 h	
		Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)						
	<b>JOUR 68 - ENDURANCE</b>	<b>20'</b> @ Z1	<b>5'</b> @ Z2	<b>2x15'</b> @ Z3 R: 3'	<b>10'</b> @ Z1		PE : 7 RC : 50-90% 1 h 11	
	<b>JOUR 69 - RENFORCEMENT</b>	<b>Jog 10'</b> @ Z1	<b>Exercices</b> 1 à 4 R: 30'	<b>Jog 5'</b> @ Z1	<b>Exercices</b> 5 à 8 R: 30'	<b>Jog 5'</b> @ Z1	PE : 2 RC : 50-90% 30 min	
	<b>JOUR 70 - RÉCUPÉRATION</b>	<b>30'</b> @ Z1					PE : 2 RC : 50-70% 30 min	

**TEMPS TOTAL : 5 heures 5 minutes**



	<p><b>JOUR 71 - INTERVALLES</b></p> <p>10' @ Z1 → 5x2' @ Z4 R: 2' → Repos 3' → 8x30" @ Z5 R: 2' → 5' @ Z1</p>	<p>PE : 8 RC : 50-100% 58 min</p>
	<p><b>JOUR 72 - REPOS</b></p> <p>Repos</p>	
	<p><b>JOUR 73 - RÉCUPÉRATION</b></p> <p>30' @ Z1</p>	<p>PE : 2 RC : 50-70% 30 min</p>
	<p><b>JOUR 74 - RENFORCEMENT</b></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 RC : 50-70% 30 min</p>
	<p><b>JOUR 75 - ENDURANCE</b></p> <p>20' @ Z1 → 5' @ Z2 → 20' @ Z3 → 10' @ Z1</p>	<p>PE : 7 RC : 50-90% 56 min</p>
	<p><b>JOUR 76 - CROISÉ</b></p> <p>40' @ Z1</p> <p>Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)</p>	<p>PE : 2 RC : 50-70% 40 min</p>
	<p><b>JOUR 77 - RÉCUPÉRATION</b></p> <p>30' @ Z1</p>	<p>PE : 2 RC : 50-70% 30 min</p>

**TEMPS TOTAL : 4 heures 4 minutes**

	<b>JOUR 78 - REPOS</b>							
	Repos							
	<b>JOUR 79 - ENDURANCE</b>							
	10' @ Z1	10' @ Z3	Repos 3'	5' @ Z3	10' @ Z1		PE : 6	RC : 50-90%
								38 min
	<b>JOUR 80 - RENFORCEMENT</b>							
	Jog 10' @ Z1	Exercices 1 à 4 R: 30'	Jog 5' @ Z1				PE : 2	RC : 50-90%
								20 min
	<b>JOUR 81 - INTERVALLES</b>							
	10' @ Z1	4x30' @ Z4 R: 1'	Repos 2'	4x15" @ Z5 R: 1'	5' @ Z1		PE : 5	RC : 50-100%
								28 min
	<b>JOUR 82 - RÉCUPÉRATION</b>							
	20' @ Z1						PE : 2	RC : 50-70%
								20 min
	<b>JOUR 83 - REPOS</b>							
	Repos							
	<b>JOUR 84 - 10 KM</b>							
							PE : 10	RC : 50-70%

**TEMPS TOTAL : 1 heure 46 minutes**

# Les bons résultats viennent avec un bon plan.

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

