

PLAN —————  
D'ENTRAÎNEMENT

 **FONDS**  
de solidarité FTQ

JE —  
COURS  
**QC**



————— DÉFI  
ESCALIERS  
QUÉBEC

19 KM



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!



# 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.



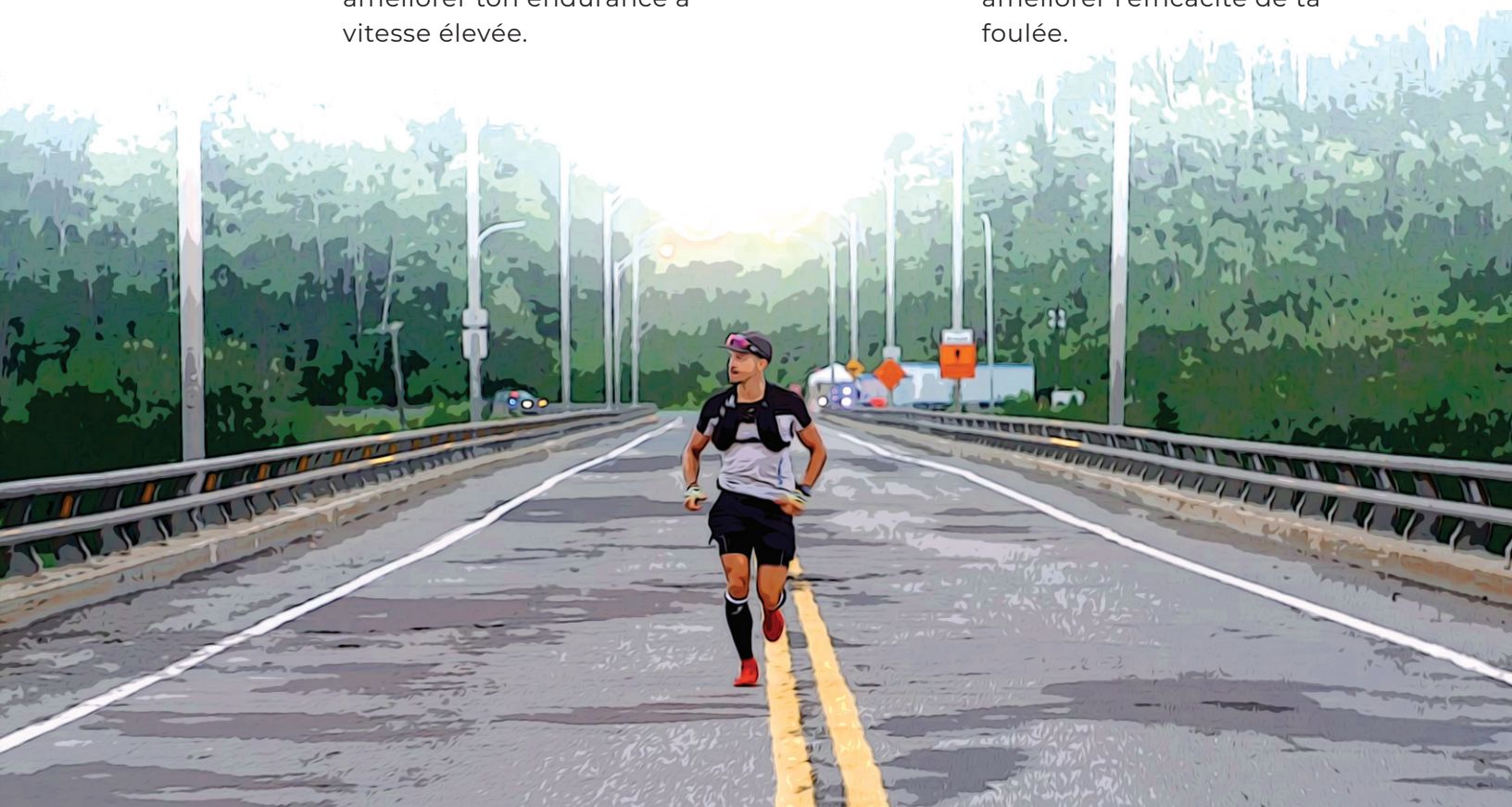
## INTERVALLES

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 essoufflé; 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

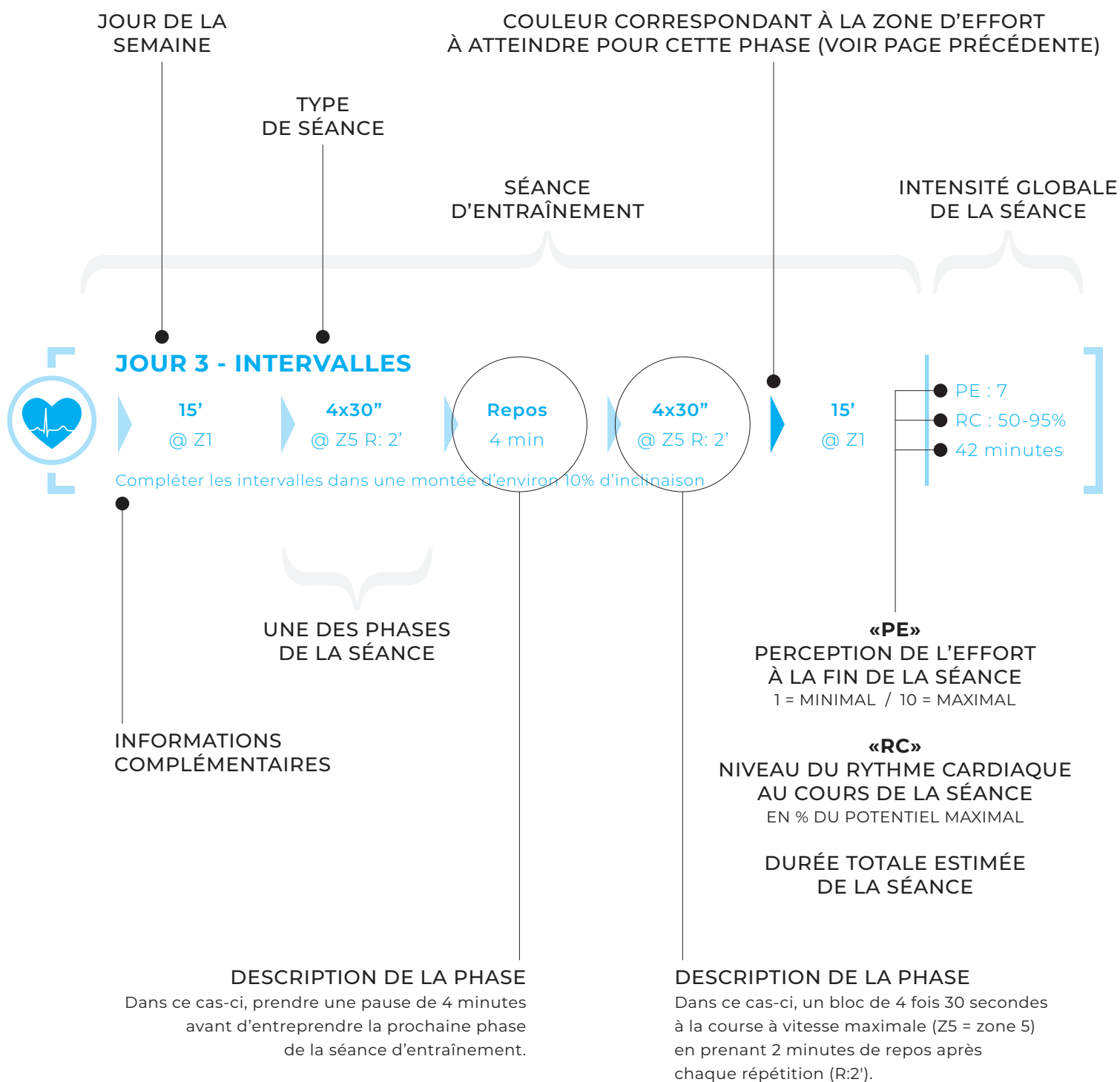
Sensation: **effort maximal**

Allure: **très rapide**

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

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

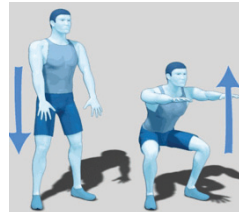
# BIEN COMPRENDRE VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT



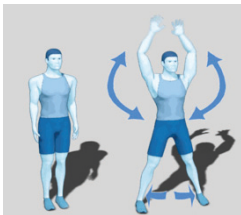
# EXERCICES DE **RENFORCEMENT**



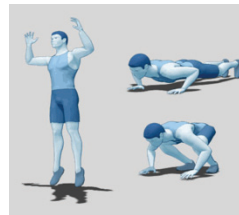
1  
**CHAISE  
AU MUR**



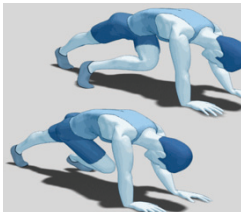
5  
**SQUATS**



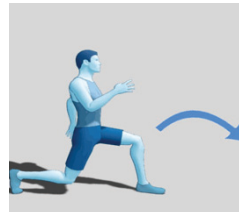
2  
**JUMPING  
JACKS**



6  
**BURPEES**



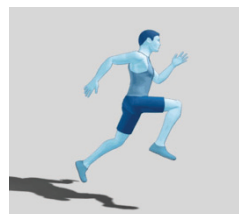
3  
**MOUNTAIN  
CLIMBER**



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 - REPOS****Repos****JOUR 2 - INTERVALLES****10'**

@ Z1

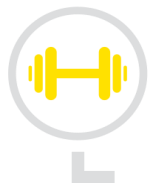
**4x2'**

@ Z2 R: 1'

**10'**

@ Z1

Si possible effectuer les répétitions de 30" dans une pente sèche ou dans des escaliers.

**JOUR 3 - RENFORCEMENT****5'**

@ Z1

**Exercices**

1 à 8 R: 30'

**Exercices**

1 à 8 R: 30'

**JOUR 4 - RÉCUPÉRATION****40'**

@ Z1

**JOUR 5 - REPOS****Repos****JOUR 6 - CROISÉ****60'**

@ Z1

Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)

**JOUR 7 - ENDURANCE****50'**

@ Z1

PE : 6

RC : 50-80%

28 min

PE : 3

RC : 50-80%

20 min

PE : 3

RC : 50-70%

40 min

PE : 2

RC : 50-70%

1 h

PE : 3

RC : 50-70%

50 min

**TEMPS TOTAL : 3 heures 18 minutes**



## JOUR 8 - REPOS

Repos



## JOUR 9 - INTERVALLES

10'

@ Z1

5x2'

@ Z2 R: 1'

10'

@ Z1

Si possible effectuer les répétitions de 2' dans une pente sèche ou dans des escaliers.



## JOUR 10 - RENFORCEMENT

5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'



## JOUR 11 - ENDURANCE

50'

@ Z1



## JOUR 12 - REPOS

Repos



## JOUR 13 - CROISÉ

60'

@ Z1

Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)



## JOUR 14 - ENDURANCE

60'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-80%

36 min

PE : 3

RC : 50-80%

25 min

PE : 3

RC : 50-70%

50 min

PE : 2

RC : 50-70%

1 h

PE : 4

RC : 50-70%

1 h

**TEMPS TOTAL : 3 heures 51 minutes**





## JOUR 15 - REPOS

Repos



## JOUR 16 - INTERVALLES

15'

@ Z1

8x2'

@ Z2 R: 1'

10'

@ Z1

Si possible effectuer les répétitions de 2' dans une pente sèche ou dans des escaliers.



## JOUR 17 - RENFORCEMENT

5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'



## JOUR 18 - ENDURANCE

50'

@ Z1



## JOUR 19 - REPOS

Repos



## JOUR 20 - CROISÉ

75'

@ Z1

Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)



## JOUR 21 - ENDURANCE

70'

@ Z1

PE : 7

RC : 50-80%

47 min

PE : 3

RC : 50-80%

25 min

PE : 3

RC : 50-70%

50 min

PE : 2

RC : 50-70%

1 h 15

PE : 5

RC : 50-70%

1 h 10

**TEMPS TOTAL : 4 heures 27 minutes**



## JOUR 22 - REPOS

Repos



## JOUR 23 - INTERVALLES

15'

@ Z1

6x3'

@ Z3 R: 2'

10'

@ Z1

PE : 7

RC : 50-80%

55 min



## JOUR 24 - RENFORCEMENT

5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

PE : 3

RC : 50-80%

30 min



## JOUR 25 - ENDURANCE

50'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

50 min



## JOUR 26 - REPOS

Repos



## JOUR 27 - CROISÉ

75'

@ Z1

Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)

PE : 2

RC : 50-70%

1 h 15



## JOUR 28 - ENDURANCE

80'

@ Z1

PE : 5

RC : 50-70%

1 h 20

**TEMPS TOTAL : 4 heures 50 minutes**

# SEMAINE 5



## JOUR 29 - REPOS

Repos



## JOUR 30 - INTERVALLES

15'

@ Z1

2x 3'

@ Z4 R: 2'

2'

@ Z4 R: 2'

15'

@ Z1

Si possible effectuer les répétitions de 2' et de 3' dans une pente sèche ou dans des escaliers.

PE : 7

RC : 50-95%

42 min



## JOUR 31 - RENFORCEMENT

5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

PE : 3

RC : 50-95%

30 min



## JOUR 32 - ENDURANCE

50'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

50 min



## JOUR 33 - REPOS

Repos



## JOUR 34 - CROISÉ

75'

@ Z1

Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)

PE : 2

RC : 50-70%

1 h 15



## JOUR 35 - ENDURANCE

90'

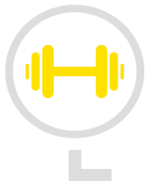
@ Z1

PE : 6

RC : 50-70%

1 h 30

**TEMPS TOTAL : 4 heures 47 minutes**

|                                                                                    |                                                                                         |                           |                           |                           |                                 |                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
|    | <b>JOUR 36 - REPOS</b>                                                                  |                           |                           |                           |                                 |                                 |
|                                                                                    | Repos                                                                                   |                           |                           |                           |                                 |                                 |
|    | <b>JOUR 37 - INTERVALLES</b>                                                            |                           |                           |                           |                                 |                                 |
|                                                                                    | 10'<br>@ Z1                                                                             | 4x3'<br>@ Z3 R: 2'        | 10'<br>@ Z1               |                           | PE : 6<br>RC : 50-90%<br>40 min |                                 |
|                                                                                    | Si possible effectuer les répétitions de 3' dans une pente sèche ou dans des escaliers. |                           |                           |                           |                                 |                                 |
|    | <b>JOUR 38 - RENFORCEMENT</b>                                                           |                           |                           |                           |                                 |                                 |
|                                                                                    | 5'<br>@ Z1                                                                              | Exercices<br>1 à 8 R: 30' | Exercices<br>1 à 8 R: 30' | Exercices<br>1 à 8 R: 30' | Exercices<br>1 à 8 R: 30'       | PE : 3<br>RC : 50-90%<br>30 min |
|   | <b>JOUR 39 - ENDURANCE</b>                                                              |                           |                           |                           |                                 |                                 |
|                                                                                    | 50'<br>@ Z1                                                                             |                           |                           |                           |                                 | PE : 3<br>RC : 50-70%<br>50 min |
|  | <b>JOUR 40 - REPOS</b>                                                                  |                           |                           |                           |                                 |                                 |
|                                                                                    | Repos                                                                                   |                           |                           |                           |                                 |                                 |
|  | <b>JOUR 41 - CROISÉ</b>                                                                 |                           |                           |                           |                                 |                                 |
|                                                                                    | 75'<br>@ Z1                                                                             |                           |                           |                           |                                 | PE : 2<br>RC : 50-70%<br>1 h 15 |
|                                                                                    | Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)              |                           |                           |                           |                                 |                                 |
|  | <b>JOUR 42 - ENDURANCE</b>                                                              |                           |                           |                           |                                 |                                 |
|                                                                                    | 100'<br>@ Z1                                                                            |                           |                           |                           |                                 | PE : 6<br>RC : 50-70%<br>1 h 40 |





## JOUR 43 - REPOS

Repos



## JOUR 44 - INTERVALLES

10'

@ Z1

3'

@ Z4 R: 2'

2'

@ Z4 R: 2'

10'

@ Z1

Si possible effectuer les répétitions de 2' et 3' dans une pente sèche ou dans des escaliers.



## JOUR 45 - RENFORCEMENT

5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'



## JOUR 46 - RÉCUPÉRATION

30'

@ Z1



## JOUR 47 - REPOS

Repos



## JOUR 48 - RÉCUPÉRATION

25'

@ Z1



## JOUR 49 - ENDURANCE

60'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-95%

29 min

PE : 3

RC : 50-95%

25 min

PE : 2

RC : 50-70%

30 min

PE : 2

RC : 50-70%

25 min

PE : 4

RC : 50-70%

1 h

**TEMPS TOTAL : 2 heures 49 minutes**

# SEMAINE 8



## JOUR 50 - REPOS

Repos



## JOUR 51 - INTERVALLES

5'

@ Z1

3x2'

@ Z4 R: 2'

2x1'

@ Z5 R: 2'

5'

@ Z1

PE : 7

RC : 50-100%

28 min



## JOUR 52 - REPOS

Repos



## JOUR 53 - RÉCUPÉRATION

20'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-100%

20 min



## JOUR 54 - REPOS

Repos



## JOUR 55 - RÉCUPÉRATION

15'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

15 min



## JOUR 56 - COURSE - 19 KM

PE : 10

RC : 50-70%

**TEMPS TOTAL : 1 heure 3 minutes**

# Aucune énergie ne doit être épargnée.

Visiter **épargnepositive.com**  
pour débuter votre plan d'épargne.

