

PLAN —————  
D'ENTRAÎNEMENT

 **FONDS**  
de solidarité FTQ

JE  
COURS  
QC



**MARATHON**  
beneva - QUÉBEC

**21.1** 

PRÉSENTÉ PAR WKND 91.9

 **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

**21,1**<sup>K</sup><sub>M</sub>

COURSE  
« DÉCOUVERTE »

- Je cours **2 ou 3 fois par semaine** depuis au moins **3 mois**
- Je cours pour me **mettre en forme en m'amusant**
- J'ai déjà complété **au moins une course de 10 km**
- Je suis capable de courir **au moins 45 minutes en continu**
- 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.



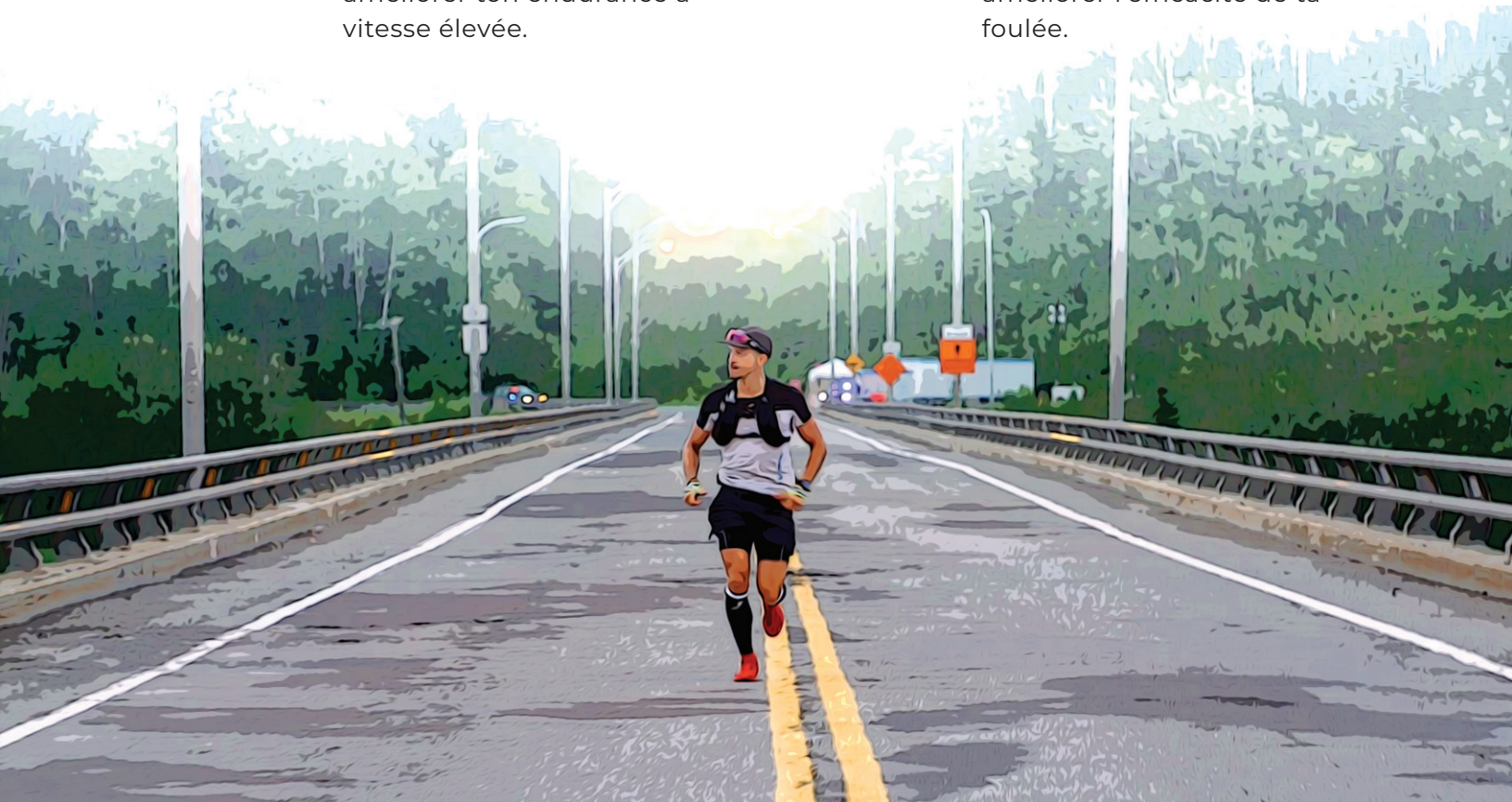
## INTERVALLES

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

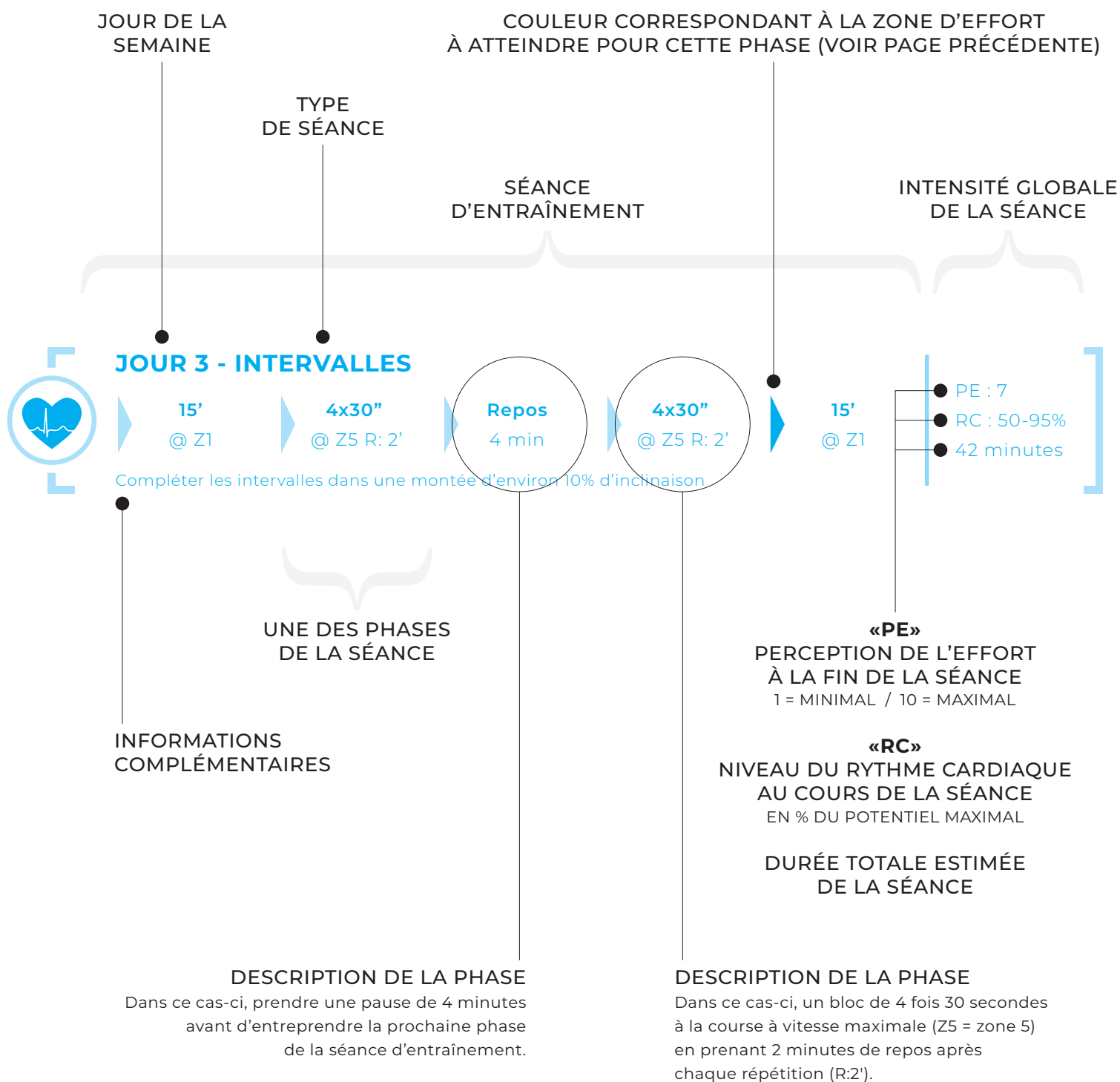
Sensation: **effort maximal**

Allure: **très rapide**

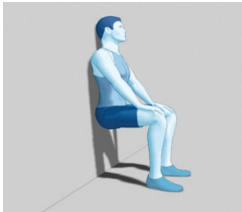
La dernière chose que tu veux, c'est de parler.

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

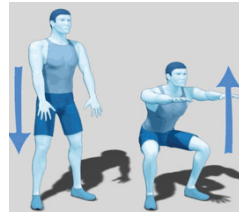
# BIEN COMPRENDRE VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT



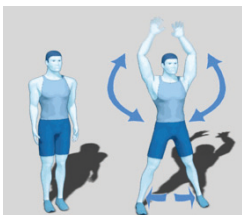
# EXERCICES DE RENFORCEMENT



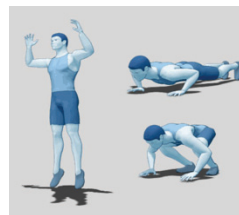
1  
CHAISE  
AU MUR



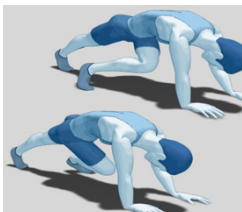
5  
SQUATS



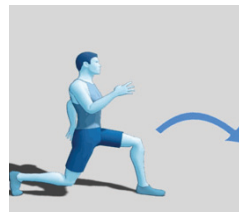
2  
JUMPING  
JACKS



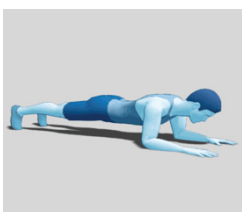
6  
BURPEES



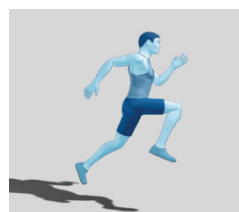
3  
MOUNTAIN  
CLIMBER



7  
FENTES










4  
PLANCHE  
SUR LES COUDES



8  
SAUTS  
DYNAMIQUES

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

	<b>JOUR 1 - REPOS</b> Repos			
	<b>JOUR 2 - RÉCUPÉRATION</b> 20' @ Z1		PE : 2 RC : 50-70%	20 min
	<b>JOUR 3 - RENFORCEMENT</b> 5' @ Z1	<b>Exercices</b> 1 à 8 R: 30'	<b>Exercices</b> 1 à 8 R: 30'	PE : 3 RC : 50-70%
	<b>JOUR 4 - RÉCUPÉRATION</b> 25' @ Z1		PE : 2 RC : 50-70%	25 min
	<b>JOUR 5 - REPOS</b> Repos			
	<b>JOUR 6 - CROISÉ</b> 60' @ Z1 Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)		PE : 2 RC : 50-70%	1 h
	<b>JOUR 7 - ENDURANCE</b> 45' @ Z1		PE : 3 RC : 50-70%	45 min

**TEMPS TOTAL : 2 heures 50 minutes**

	<b>JOUR 8 - REPOS</b>				
	Repos				
	<b>JOUR 9 - INTERVALLES</b>				
	15' @ Z1	4x30" @ Z4 R: 1'	15' @ Z1		PE : 6 RC : 50-95% 36 min
	<b>JOUR 10 - RENFORCEMENT</b>				
	5' @ Z1	Exercices 1 à 8 R: 30'	Exercices 1 à 8 R: 30'		PE : 3 RC : 50-95% 20 min
	<b>JOUR 11 - RÉCUPÉRATION</b>				
	40' @ Z1				PE : 3 RC : 50-70% 40 min
	<b>JOUR 12 - REPOS</b>				
	Repos				
	<b>JOUR 13 - CROISÉ</b>				
	60' @ Z1				PE : 2 RC : 50-70% 1 h
	Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)				
	<b>JOUR 14 - ENDURANCE</b>				
	50' @ Z1				PE : 3 RC : 50-70% 50 min

**TEMPS TOTAL : 3 heures 26 minutes**



	<b>JOUR 15 - REPOS</b>					
	Repos					
	<b>JOUR 16 - INTERVALLES</b>					
	15' @ Z1	6x45" @ Z4 R:1'	10' @ Z1			PE : 6 RC : 50-95% 35 min 30
	<b>JOUR 17 - RENFORCEMENT</b>					
	5' @ Z1	Exercices 1 à 8 R: 30'	Exercices 1 à 8 R: 30'	Exercices 1 à 8 R: 30'		PE : 3 RC : 50-95% 25 min
	<b>JOUR 18 - RÉCUPÉRATION</b>					
	40' @ Z1					PE : 3 RC : 50-70% 40 min
	<b>JOUR 19 - REPOS</b>					
	Repos					
	<b>JOUR 20 - CROISÉ</b>					
	60' @ Z1					PE : 2 RC : 50-70% 1 h
	Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)					
	<b>JOUR 21 - ENDURANCE</b>					
	20' @ Z1	5'-10' @ Z2	15' @ Z1			PE : 4 RC : 50-80% 45 min

**TEMPS TOTAL : 3 heures 26 minutes**

	<b>JOUR 22 - REPOS</b>				
	Repos				
	<b>JOUR 23 - INTERVALLES</b>				
	10' @ Z1	2x5' @ Z2 R: 3'	10' @ Z1		PE : 6 RC : 50-80% 36 min
	<b>JOUR 24 - RENFORCEMENT</b>				
	5' @ Z1	Exercices 1 à 8 R: 30'	Exercices 1 à 8 R: 30'	Exercices 1 à 8 R: 30'	PE : 3 RC : 50-80% 25 min
	<b>JOUR 25 - ENDURANCE</b>				
	50' @ Z1				PE : 3 RC : 50-70% 50 min
	<b>JOUR 26 - REPOS</b>				
	Repos				
	<b>JOUR 27 - CROISÉ</b>				
	60' @ Z1				PE : 2 RC : 50-70% 1 h
	Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)				
	<b>JOUR 28 - ENDURANCE</b>				
	60' @ Z1				PE : 4 RC : 50-70% 1 h

**TEMPS TOTAL : 3 heures 51 minutes**

	<b>JOUR 29 - REPOS</b>					
	Repos					
	<b>JOUR 30 - INTERVALLES</b>					
	15' @ Z1	2x8' @ Z2 R: 3'	10' @ Z1		PE : 7 RC : 50-80% 47 min	
	<b>JOUR 31 - RENFORCEMENT</b>					
	5' @ Z1	Exercices 1 à 8 R: 30'	Exercices 1 à 8 R: 30'	Exercices 1 à 8 R: 30'	PE : 3 RC : 50-80% 25 min	
	<b>JOUR 32 - ENDURANCE</b>					
	50' @ Z1				PE : 3 RC : 50-70% 50 min	
	<b>JOUR 33 - REPOS</b>					
	Repos					
	<b>JOUR 34 - CROISÉ</b>					
	75' @ Z1				PE : 2 RC : 50-70% 1 h 15	
	Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)					
	<b>JOUR 35 - ENDURANCE</b>					
	70' @ Z1				PE : 5 RC : 50-70% 1 h 10	

**TEMPS TOTAL : 4 heures 27 minutes**

	<b>JOUR 36 - REPOS</b>					
	Repos					
	<b>JOUR 37 - INTERVALLES</b>					
	15'	3x6'	10'			PE : 7
	@ Z1	@ Z3 R: 3'	@ Z1			RC : 50-80%
						52 min
	<b>JOUR 38 - RENFORCEMENT</b>					
	5'	Exercices	Exercices	Exercices	Exercices	PE : 3
	@ Z1	1 à 8 R: 30'	1 à 8 R: 30'	1 à 8 R: 30'	1 à 8 R: 30'	RC : 50-80%
						30 min
	<b>JOUR 39 - ENDURANCE</b>					
	50'					PE : 2
	@ Z1					RC : 50-70%
						50 min
	<b>JOUR 40 - REPOS</b>					
	Repos					
	<b>JOUR 41 - CROISÉ</b>					
	75'					PE : 2
	@ Z1					RC : 50-70%
						1 h 15
	Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)					
	<b>JOUR 42 - ENDURANCE</b>					
	80'					PE : 5
	@ Z1					RC : 50-70%
						1 h 20

**TEMPS TOTAL : 4 heures 47 minutes**

	<b>JOUR 43 - REPOS</b>							
	Repos							
	<b>JOUR 44 - INTERVALLES</b>							
	15'	3x2'	2x2'	10'				PE : 6
	@ Z1	@ Z3 R: 2'	@ Z4 R: 2'	@ Z1				RC : 50-95%
								45 min
	<b>JOUR 45 - RENFORCEMENT</b>							
	5'	Exercices	Exercices	Exercices	Exercices			PE : 3
	@ Z1	1 à 8 R: 30'	1 à 8 R: 30'	1 à 8 R: 30'	1 à 8 R: 30'			RC : 50-95%
								30 min
	<b>JOUR 46 - ENDURANCE</b>							
	50'							PE : 3
	@ Z1							RC : 50-70%
								50 min
	<b>JOUR 47 - REPOS</b>							
	Repos							
	<b>JOUR 48 - CROISÉ</b>							
	75'							PE : 2
	@ Z1							RC : 50-70%
								1 h 15
	Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)							
	<b>JOUR 49 - ENDURANCE</b>							
	25'	10'	10'	10'	25'			PE : 6
	@ Z1	@ Z2	@ Z1	@ Z2	@ Z1			RC : 50-80%
								1 h 20

**TEMPS TOTAL : 4 heures 40 minutes**

	<b>JOUR 50 - REPOS</b>							
	Repos							
	<b>JOUR 51 - INTERVALLES</b>							
	15'	3'	2'	1'	15'			
	@ Z1	@ Z4 R: 2'	@ Z4 R: 2'	@ Z5	@ Z1			
							PE : 6	
							RC : 50-100%	
							40 min	
	<b>JOUR 52 - RENFORCEMENT</b>							
	5'	Exercices	Exercices	Exercices	Exercices			
	@ Z1	1 à 8 R: 30'	1 à 8 R: 30'	1 à 8 R: 30'	1 à 8 R: 30'			
							PE : 3	
							RC : 50-100%	
							30 min	
	<b>JOUR 53 - ENDURANCE</b>							
	50'							
	@ Z1							
							PE : 2	
							RC : 50-70%	
							50 min	
	<b>JOUR 54 - REPOS</b>							
	Repos							
	<b>JOUR 55 - CROISÉ</b>							
	75'							
	@ Z1							
							PE : 2	
							RC : 50-70%	
							1 h 15	
	<b>JOUR 56 - ENDURANCE</b>							
	90'							
	@ Z1							
							PE : 6	
							RC : 50-70%	
							1 h 30	

**TEMPS TOTAL : 4 heures 45 minutes**

	<b>JOUR 57 - REPOS</b>					
	Repos					
	<b>JOUR 58 - INTERVALLES</b>					
	10' @ Z1	3x8' @ Z2 R: 3'	10' @ Z1			PE : 6 RC : 50-80% 53 min
	<b>JOUR 59 - RENFORCEMENT</b>					
	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
	<b>JOUR 60 - ENDURANCE</b>					
	50' @ Z1					PE : 3 RC : 50-70% 50 min
	<b>JOUR 61 - REPOS</b>					
	Repos					
	<b>JOUR 62 - CROISÉ</b>					
	75' @ Z1					PE : 2 RC : 50-70% 1 h 15
	Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)					
	<b>JOUR 63 - ENDURANCE</b>					
	100' @ Z1					PE : 6 RC : 50-70% 1 h 40

**TEMPS TOTAL : 5 heures 8 minutes**

	<b>JOUR 64 - REPOS</b>					
	Repos					
	<b>JOUR 65 - INTERVALLES</b>					
	10' @ Z1	3x10' @ Z2 R: 3'	10' @ Z1			PE : 7 RC : 50-80% 59 min
	<b>JOUR 66 - RENFORCEMENT</b>					
	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
	<b>JOUR 67 - ENDURANCE</b>					
	50' @ Z1					PE : 3 RC : 50-70% 50 min
	<b>JOUR 68 - REPOS</b>					
	Repos					
	<b>JOUR 69 - CROISÉ</b>					
	75' @ Z1					PE : 2 RC : 50-70% 1 h 15
	Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)					
	<b>JOUR 70 - ENDURANCE</b>					
	90' @ Z1					PE : 6 RC : 50-70% 1 h 30

**TEMPS TOTAL : 5 heures 4 minutes**



	<b>JOUR 71 - REPOS</b>							
	Repos							
	<b>JOUR 72 - INTERVALLES</b>							
	10'	3'	2'	1'	10'			
	@ Z1	@ Z4 R: 2'	@ Z4 R: 2'	@ Z5	@ Z1			
							PE : 7	
							RC : 50-100%	
							30 min	
	<b>JOUR 73 - RENFORCEMENT</b>							
	5'	Exercices	Exercices	Exercices				
	@ Z1	1 à 8 R: 30'	1 à 8 R: 30'	1 à 8 R: 30'				
							PE : 3	
							RC : 50-100%	
							25 min	
	<b>JOUR 74 - RÉCUPÉRATION</b>							
	30'							
	@ Z1							
							PE : 2	
							RC : 50-70%	
							30 min	
	<b>JOUR 75 - REPOS</b>							
	Repos							
	<b>JOUR 76 - RÉCUPÉRATION</b>							
	25'							
	@ Z1							
							PE : 2	
							RC : 50-70%	
							25 min	
	<b>JOUR 77 - ENDURANCE</b>							
	60'							
	@ Z1							
							PE : 4	
							RC : 50-70%	
							1 h	

**TEMPS TOTAL : 2 heures 50 minutes**

	<p><b>JOUR 78 - REPOS</b></p> <p>Repos</p>	
	<p><b>JOUR 79 - INTERVALLES</b></p> <p>5' @ Z1</p> <p>3x2' @ Z4 R: 2'</p> <p>2x1' @ Z5 R: 2'</p> <p>5' @ Z1</p>	<p>PE : 7</p> <p>RC : 50-100%</p> <p>28 min</p>
	<p><b>JOUR 80 - REPOS</b></p> <p>Repos</p>	
	<p><b>JOUR 81 - RÉCUPÉRATION</b></p> <p>20' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-100%</p> <p>20 min</p>
	<p><b>JOUR 82 - REPOS</b></p> <p>Repos</p>	
	<p><b>JOUR 83 - RÉCUPÉRATION</b></p> <p>15' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>15 min</p>
	<p><b>JOUR 84 - 21,1 KM</b></p>	<p>PE : 10</p> <p>RC : 50-70%</p>

**TEMPS TOTAL : 1 heure 3 minutes**

# Les bons résultats viennent avec un bon plan.

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

