

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^K_M

COURSE
« PROGRESSION »

- Je cours **4 ou 5 fois par semaine** depuis au **moins 4 mois**
- J'ai déjà complété **plusieurs courses de 10 km**
- Je suis capable de courir **au moins 1 heure 30 minutes en continu**
- Je cours pour devenir **plus rapide et plus endurant**
- 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.



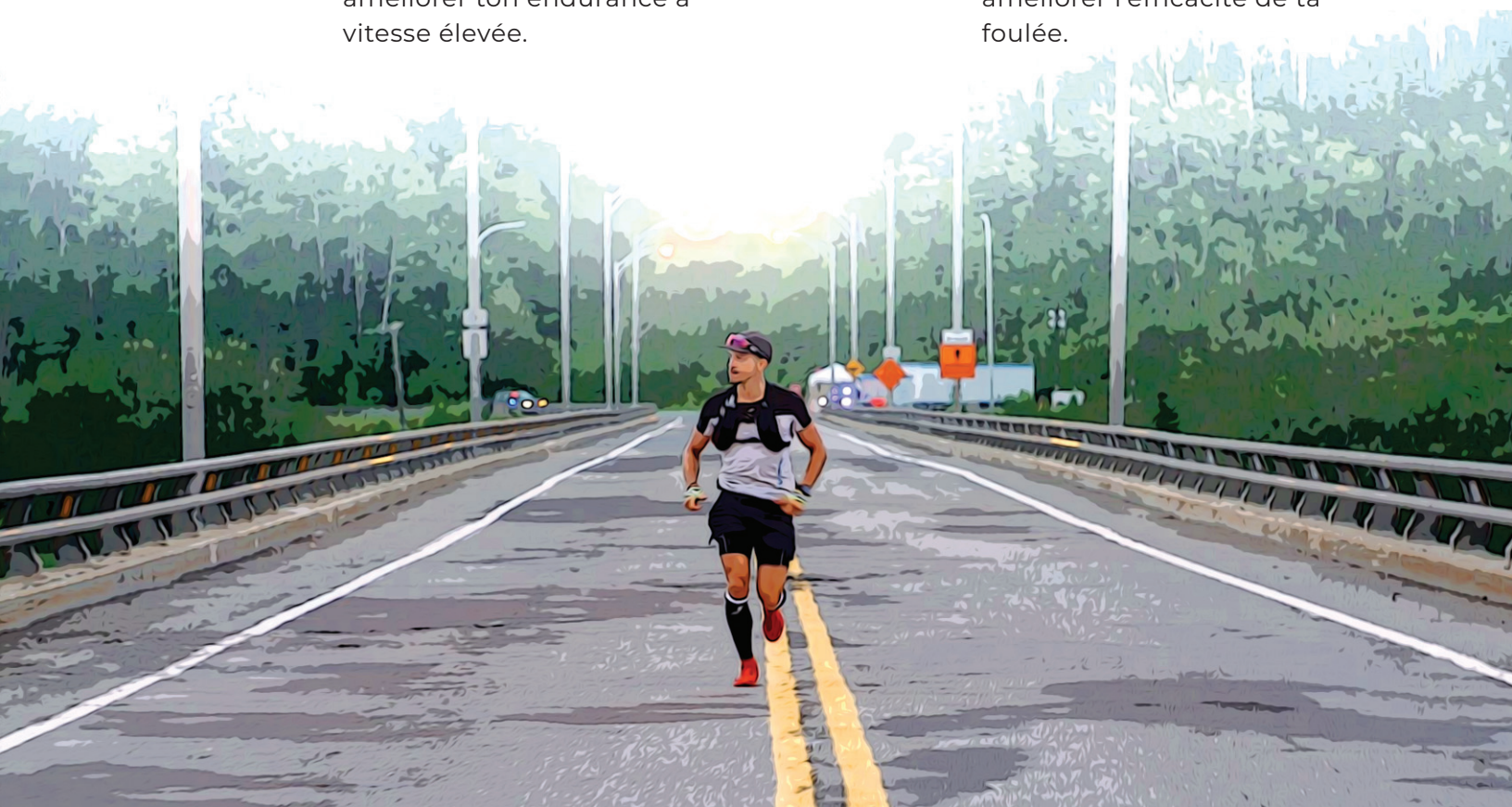
INTERVALLES

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

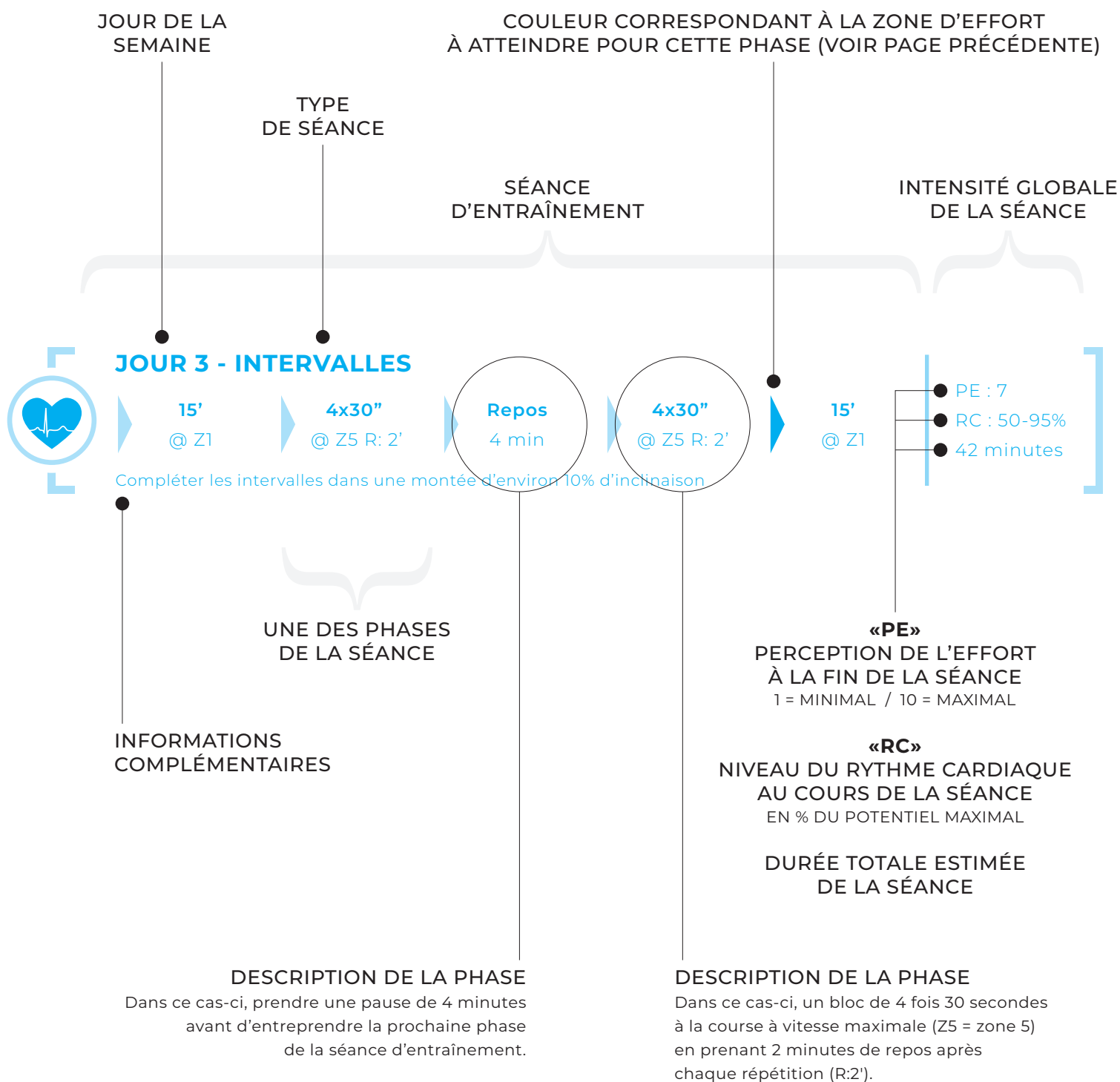
Sensation: **effort maximal**

Allure: **très rapide**

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

Fréquence cardiaque max.: 95-100 %

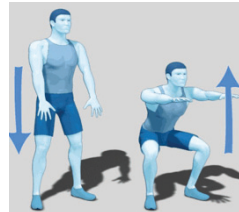
BIEN COMPRENDRE VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT



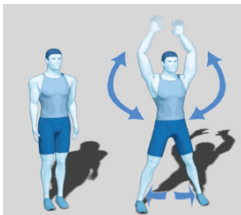
EXERCICES DE RENFORCEMENT



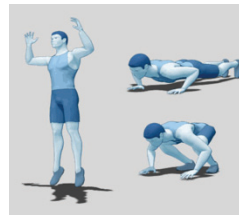
1
CHAISE
AU MUR



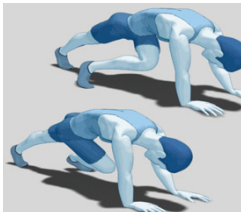
5
SQUATS



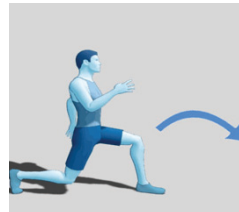
2
JUMPING
JACKS



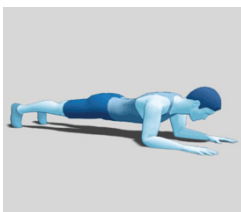
6
BURPEES



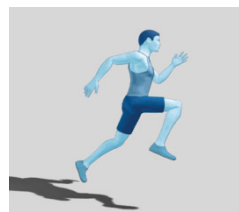
3
MOUNTAIN
CLIMBER



7
FENTES



4
PLANCHE
SUR LES COUDES



8
SAUTS
DYNAMIQUES

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

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

TEMPS TOTAL : 3 heures 13 minutes

	JOUR 8 - REPOS					
	Repos					
	JOUR 9 - INTERVALLES					
	15' @ Z1	4x30" @ Z4 R: 1'	15' @ Z1			PE : 6 RC : 50-95% 36 min
	JOUR 10 - RENFORCEMENT					
	5' @ Z1	Exercices 1 à 4 R: 30"	5' @ Z1	Exercices 5 à 8 R: 30"	5' @ Z1	PE : 3 RC : 50-95% 23 min
	JOUR 11 - ENDURANCE					
	40' @ Z1					PE : 3 RC : 50-70% 40 min
	JOUR 12 - REPOS					
	Repos					
	JOUR 13 - CROISÉ					
	60' @ Z1					PE : 2 RC : 50-70% 1 h
	Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)					
	JOUR 14 - ENDURANCE					
	50' @ Z1					PE : 3 RC : 50-70% 50 min

TEMPS TOTAL : 3 heures 29 minutes

	<p>JOUR 15 - INTERVALLES</p> <p>15' @ Z1 → 6x45" @ Z4 R:1' → 10' @ Z1</p>	<p>PE : 6</p> <p>RC : 50-95%</p> <p>35 min 30</p>
	<p>JOUR 16 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 17 - RENFORCEMENT</p> <p>10' @ Z1 → Exercices 1 à 4 R: 30" → 5' @ Z1 → Exercices 5 à 8 R: 30" → 5' @ Z1</p>	<p>PE : 3</p> <p>RC : 50-95%</p> <p>28 min</p>
	<p>JOUR 18 - ENDURANCE</p> <p>40' @ Z1</p>	<p>PE : 3</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>40 min</p>
	<p>JOUR 19 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 20 - CROISÉ</p> <p>60' @ Z1</p> <p>Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>1 h</p>
	<p>JOUR 21 - ENDURANCE</p> <p>20' @ Z1 → 10' @ Z2 → 15' @ Z1</p>	<p>PE : 4</p> <p>RC : 50-80%</p> <p>45 min</p>

TEMPS TOTAL : 3 heures 29 minutes

	JOUR 22 - REPOS							
	Repos							
	JOUR 23 - INTERVALLES							
	10'	2x5'	10'					
	@ Z1	@ Z3 R: 3'	@ Z1					
						PE : 6		
						RC : 50-90%		
						36 min		
	JOUR 24 - ENDURANCE							
	50'							
	@ Z1							
						PE : 3		
						RC : 50-70%		
						50 min		
	JOUR 25 - REPOS							
	Repos							
	JOUR 26 - RENFORCEMENT							
	10'	Exercices	5'	Exercices	5'			
	@ Z1	1 à 4 R: 30"	@ Z1	5 à 8 R: 30"	@ Z1			
						PE : 3		
						RC : 50-70%		
						28 min		
	JOUR 27 - ENDURANCE							
	30'	15'	15'					
	@ Z1	@ Z2	@ Z1					
						PE : 4		
						RC : 50-80%		
						1 h		
	JOUR 28 - CROISÉ							
	60'							
	@ Z1							
						PE : 2		
						RC : 50-70%		
						1 h		
	Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)							

TEMPS TOTAL : 3 heures 54 minutes

	JOUR 29 - REPOS						
	Repos						
	JOUR 30 - ENDURANCE						
	50'						PE : 3
	@ Z1						RC : 50-70%
							50 min
	JOUR 31 - INTERVALLES						
	15'	2x8'	10'				PE : 7
	@ Z1	@ Z3 R: 3'	@ Z1				RC : 50-90%
							47 min
	JOUR 32 - RENFORCEMENT						
	10'	Exercices	5'	Exercices	5'		PE : 3
	@ Z1	1 à 4 R: 30"	@ Z1	5 à 8 R: 30"	@ Z1		RC : 50-90%
							28 min
	JOUR 33 - REPOS						
	Repos						
	JOUR 34 - CROISÉ						
	75'						PE : 2
	@ Z1						RC : 50-70%
							1 h 15
	Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)						
	JOUR 35 - ENDURANCE						
	30'	20'	20'				PE : 5
	@ Z1	@ Z2	@ Z1				RC : 50-80%
							1 h 10

TEMPS TOTAL : 4 heures 30 minutes

	JOUR 36 - REPOS					
	Repos					
	JOUR 37 - INTERVALLES					
	15' @ Z1	3x6' @ Z3 R: 3'	10' @ Z1			PE : 7 RC : 50-80% 52 min
	JOUR 38 - RENFORCEMENT					
	10' @ Z1	Exercices 1 à 8 R: 30"	5' @ Z1	Exercices 1 à 8 R: 30"	5' @ Z1	PE : 3 RC : 50-80% 36 min
	JOUR 39 - ENDURANCE					
	50' @ Z1					PE : 2 RC : 50-70% 50 min
	JOUR 40 - REPOS					
	Repos					
	JOUR 41 - CROISÉ					
	75' @ Z1					PE : 2 RC : 50-70% 1 h 15
	Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)					
	JOUR 42 - ENDURANCE					
	35' @ Z1	25' @ Z2	15' @ Z1			PE : 5 RC : 50-80% 1 h 15

TEMPS TOTAL : 4 heures 48 minutes

	<p>JOUR 43 - INTERVALLES</p> <p>15' @ Z1 → 3x2' @ Z3 R: 2' → 2x2' @ Z4 R: 2' → 10' @ Z1</p>	<p>PE : 6</p> <p>RC : 50-95%</p> <p>45 min</p>
	<p>JOUR 44 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 45 - RENFORCEMENT</p> <p>10' @ Z1 → Exercices 1 à 8 R: 30" → 5' @ Z1 → Exercices 1 à 8 R: 30" → 5' @ Z1</p>	<p>PE : 3</p> <p>RC : 50-95%</p> <p>36 min</p>
	<p>JOUR 46 - ENDURANCE</p> <p>50' @ Z1</p>	<p>PE : 3</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>50 min</p>
	<p>JOUR 47 - CROISÉ</p> <p>75' @ Z1</p> <p>Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>1 h 15</p>
	<p>JOUR 48 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 49 - ENDURANCE</p> <p>25' @ Z1 → 15' @ Z2 → 10' @ Z1 → 15' @ Z2 → 20' @ Z1</p>	<p>PE : 6</p> <p>RC : 50-80%</p> <p>1 h 25</p>

TEMPS TOTAL : 4 heures 51 minutes



JOUR 50 - ENDURANCE

50'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

50 min



JOUR 51 - INTERVALLES

15'

@ Z1

3'

@ Z4 R: 2'

2'

@ Z4 R: 2'

1'

@ Z5

15'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-100%

40 min



JOUR 52 - RENFORCEMENT

10'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30'

5'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-100%

36 min



JOUR 53 - RÉCUPÉRATION

25'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

25 min



JOUR 54 - REPOS

Repos



JOUR 55 - CROISÉ

75'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

1 h 15

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



JOUR 56 - ENDURANCE

30'

@ Z1

30'

@ Z2

30'

@ Z1

PE : 6








RC : 50-80%

1 h 30

TEMPS TOTAL : 5 heures 16 minutes

	JOUR 57 - INTERVALLES	10' @ Z1 3x8' @ Z2 R: 3' 10' @ Z1	PE : 6 RC : 50-80% 53 min
	JOUR 58 - RÉCUPÉRATION	25' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 25 min
	JOUR 59 - RENFORCEMENT	10' @ Z1 Exercices 1 à 8 R: 30" 5' @ Z1 Exercices 1 à 8 R: 30" 5' @ Z1	PE : 3 RC : 50-70% 36 min
	JOUR 60 - ENDURANCE	50' @ Z1	PE : 3 RC : 50-70% 50 min
	JOUR 61 - REPOS	Repos	
	JOUR 62 - CROISÉ	75' @ Z1 Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)	PE : 2 RC : 50-70% 1 h 15
	JOUR 63 - ENDURANCE	30' @ Z1 20' @ Z2 10' @ Z1 20' @ Z2 20' @ Z1	PE : 6 RC : 50-80% 1 h 40

TEMPS TOTAL : 5 heures 39 minutes

	JOUR 64 - RÉCUPÉRATION	25' @ Z1				PE : 2 RC : 50-70% 25 min	
	JOUR 65 - INTERVALLES	10' @ Z1	3x10' @ Z2 R: 3'	10' @ Z1		PE : 7 RC : 50-80% 59 min	
	JOUR 66 - RENFORCEMENT	10' @ Z1	Exercices 1 à 8 R: 30"	5' @ Z1	Exercices 1 à 8 R: 30"	5' @ Z1	PE : 3 RC : 50-80% 36 min
	JOUR 67 - REPOS	Repos					
	JOUR 68 - ENDURANCE	50' @ Z1				PE : 3 RC : 50-70% 50 min	
	JOUR 69 - CROISÉ	75' @ Z1				PE : 2 RC : 50-70% 1 h 15	
	JOUR 70 - ENDURANCE	40' @ Z1	40' @ Z2	25' @ Z1		PE : 6 RC : 50-80% 1 h 45	

TEMPS TOTAL : 5 heures 50 minutes

	JOUR 71 - REPOS							
	Repos							
	JOUR 72 - INTERVALLES							
	10'	3'	2'	1'	10'			
	@ Z1	@ Z4 R: 2'	@ Z4 R: 2'	@ Z5	@ Z1			
							PE : 7	
							RC : 50-100%	
							30 min	
	JOUR 73 - RENFORCEMENT							
	10'	Exercices	5'	Exercices	5'			
	@ Z1	1 à 8 R: 30"	@ Z1	1 à 8 R: 30"	@ Z1			
							PE : 3	
							RC : 50-100%	
							36 min	
	JOUR 74 - ENDURANCE							
	30'							
	@ Z1							
							PE : 2	
							RC : 50-70%	
							30 min	
	JOUR 75 - REPOS							
	Repos							
	JOUR 76 - RÉCUPÉRATION							
	25'							
	@ Z1							
							PE : 2	
							RC : 50-70%	
							25 min	
	JOUR 77 - ENDURANCE							
	15'	20'	15'					
	@ Z1	@ Z2	@ Z1					
							PE : 4	
							RC : 50-80%	
							50 min	

TEMPS TOTAL : 2 heures 51 minutes

	<p>JOUR 78 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 79 - INTERVALLES</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>JOUR 80 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 81 - RÉCUPÉRATION</p> <p>20' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-100%</p> <p>20 min</p>
	<p>JOUR 82 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 83 - RÉCUPÉRATION</p> <p>15' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>15 min</p>
	<p>JOUR 84 - 21,1 KM</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.

