

PLAN D'ENTRAÎNEMENT



MARATHON beneva - QUÉBEC

42.2 KM
BENEVA



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

42,2^KM

COURSE
« DÉCOUVERTE »

- Je cours **4 ou 5 fois par semaine** depuis au moins **6 mois**
- Je cours pour me **mettre en forme en m'amusant**
- J'ai déjà complété **au moins une course de 21,1 km et plus**
- Je suis capable de courir **au moins 1 heure 30 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.



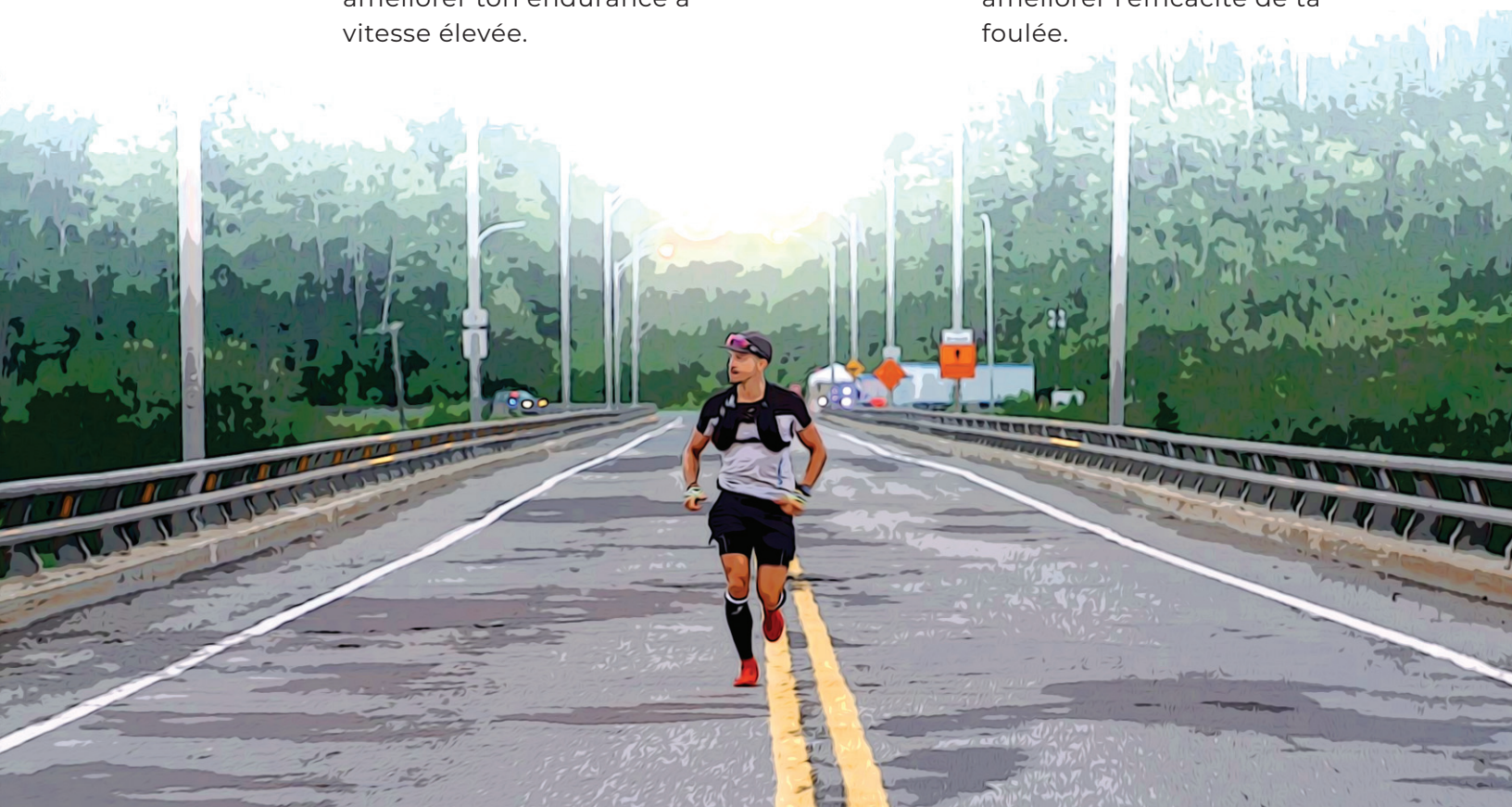
INTERVALLES

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

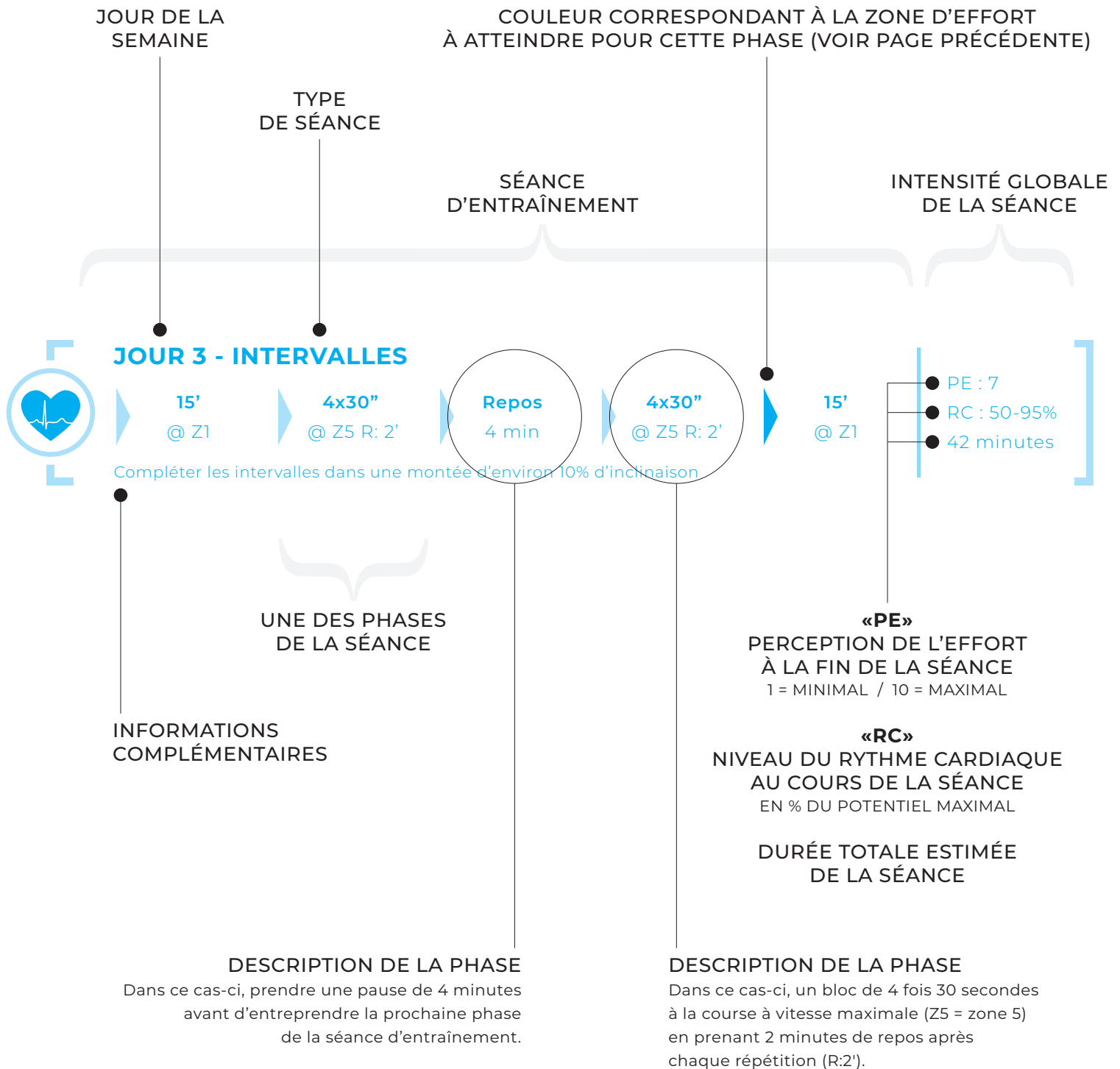
Sensation: **effort maximal**

Allure: **très rapide**

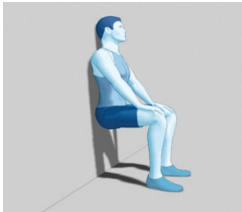
La dernière chose que tu veux, c'est de parler.

Fréquence cardiaque max.: 95-100 %

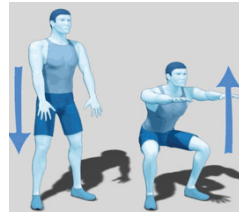
BIEN COMPRENDRE VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT



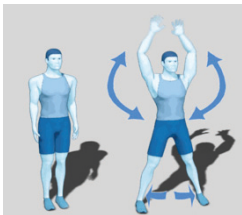
EXERCICES DE RENFORCEMENT



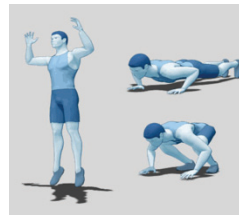
1
CHAISE
AU MUR



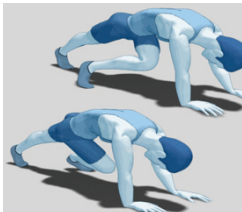
5
SQUATS



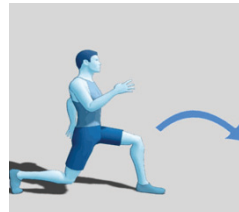
2
JUMPING
JACKS



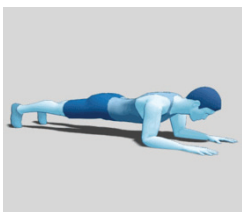
6
BURPEES



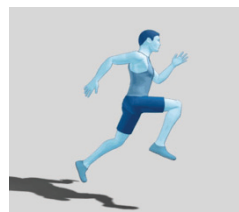
3
MOUNTAIN
CLIMBER



7
FENTES



4
PLANCHE
SUR LES COUDES



8
SAUTS
DYNAMIQUES

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

	JOUR 1 - REPOS				
	Repos				
	JOUR 2 - RÉCUPÉRATION				
	40'			PE : 2	
	@ Z1				40 min
	JOUR 3 - RENFORCEMENT				
	5'	Exercices	Exercices	PE : 3	
	@ Z1	1 à 8 R: 30'	1 à 8 R: 30'		20 min
	JOUR 4 - RÉCUPÉRATION				
	45'			PE : 2	
	@ Z1			RC : 50-70%	45 min
	JOUR 5 - CROISÉ				
	60'			PE : 2	
	@ Z1			RC : 50-70%	1 h
	Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)				
	JOUR 6 - REPOS				
	Repos				
	JOUR 7 - RÉCUPÉRATION				
	45'			PE : 3	
	@ Z1			RC : 50-70%	45 min

TEMPS TOTAL : 3 heures 30 minutes

	JOUR 8 - REPOS				
	Repos				
	JOUR 9 - INTERVALLES				
	15' @ Z1	6x30" @ Z4 R: 1'	10' @ Z1		PE : 6 RC : 50-95% 34 min
	JOUR 10 - RENFORCEMENT				
	5' @ Z1	Exercices 1 à 8 R: 30'	Exercices 1 à 8 R: 30'		PE : 3 RC : 50-95% 20 min
	JOUR 11 - ENDURANCE				
	50' @ Z1				PE : 2 RC : 50-70% 50 min
	JOUR 12 - CROISÉ				
	60' @ Z1				PE : 2 RC : 50-70% 1 h
	Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)				
	JOUR 13 - REPOS				
	Repos				
	JOUR 14 - ENDURANCE				
	55' @ Z1				PE : 3 RC : 50-70% 55 min

TEMPS TOTAL : 3 heures 39 minutes

	JOUR 15 - REPOS					
	Repos					
	JOUR 16 - INTERVALLES					
	20'	5x45"	10'			
	@ Z1	@ Z4 R:1'	@ Z1			
					PE : 6	
					RC : 50-95%	
					38 min 45	
	JOUR 17 - RENFORCEMENT					
	5'	Exercices	Exercices	Exercices		
	@ Z1	1 à 8 R: 30'	1 à 8 R: 30'	1 à 8 R: 30'		
					PE : 3	
					RC : 50-95%	
					25 min	
	JOUR 18 - ENDURANCE					
	50'					
	@ Z1					
					PE : 2	
					RC : 50-70%	
					50 min	
	JOUR 19 - CROISÉ					
	75'					
	@ Z1					
					PE : 2	
					RC : 50-70%	
					1 h 15	
	JOUR 20 - REPOS					
	Repos					
	JOUR 21 - ENDURANCE					
	30'	15'	30'			
	@ Z1	@ Z2	@ Z1			
					PE : 4	
					RC : 50-80%	
					1 h 15	

TEMPS TOTAL : 4 heures 24 minutes

	JOUR 22 - REPOS							
	Repos							
	JOUR 23 - INTERVALLES							
	15'	3x5'	10'					
	@ Z1	@ Z3 R: 2'	@ Z1					
							PE : 6	
							RC : 50-90%	
							43 min	
	JOUR 24 - RENFORCEMENT							
	5'	Exercices	Exercices	Exercices				
	@ Z1	1 à 8 R: 30'	1 à 8 R: 30'	1 à 8 R: 30'				
							PE : 3	
							RC : 50-90%	
							25 min	
	JOUR 25 - ENDURANCE							
	60'							
	@ Z1							
							PE : 2	
							RC : 50-70%	
							1 h	
	JOUR 26 - CROISÉ							
	75'							
	@ Z1							
							PE : 2	
							RC : 50-70%	
							1 h 15	
	Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)							
	JOUR 27 - REPOS							
	Repos							
	JOUR 28 - ENDURANCE							
	30'	10'	5'	10'	20'			
	@ Z1	@ Z2	@ Z1	@ Z2	@ Z1			
							PE : 4	
							RC : 50-70%	
							1 h 15	

TEMPS TOTAL : 4 heures 38 minutes

	JOUR 29 - REPOS							
	Repos							
	JOUR 30 - INTERVALLES							
	15'	2x10'	15'					PE : 7
	@ Z1	@ Z3 R: 3'	@ Z1					RC : 50-90%
								56 min
	JOUR 31 - RENFORCEMENT							
	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 : 50-90%
								30 min
	JOUR 32 - ENDURANCE							
	60'							PE : 2
	@ Z1							RC : 50-70%
								1 h
	JOUR 33 - CROISÉ							
	90'							PE : 2
	@ Z1							RC : 50-70%
								1 h 30
	Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)							
	JOUR 34 - REPOS							
	Repos							
	JOUR 35 - ENDURANCE							
	20'	15'	20'	15'	20'			PE : 4
	@ Z1	@ Z2	@ Z1	@ Z2	@ Z1			RC : 50-80%
								1 h 30

TEMPS TOTAL : 5 heures 26 minutes

	JOUR 36 - REPOS								
	Repos								
	JOUR 37 - INTERVALLES								
	15'	4x6'	15'					PE : 7	
	@ Z1	@ Z3 , R: 2'	@ Z1					RC : 50-90%	
								1 h 02	
	JOUR 38 - RENFORCEMENT								
	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 : 50-90%	
								30 min	
	JOUR 39 - ENDURANCE								
	50'							PE : 2	
	@ Z1							RC : 50-70%	
								50 min	
	JOUR 40 - CROISÉ								
	90'							PE : 2	
	@ Z1							RC : 50-70%	
	Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)								1 h 30
	JOUR 41 - REPOS								
	Repos								
	JOUR 42 - ENDURANCE								
	20'	20'	20'	20'	15'			PE : 5	
	@ Z1	@ Z2	@ Z1	@ Z2	@ Z1			RC : 50-80%	
								1 h 35	

TEMPS TOTAL : 5 heures 27 minutes

	JOUR 43 - REPOS								
	Repos								
	JOUR 44 - INTERVALLES								
	25'	3x2'	3x2'	20'					
	@ Z1	@ Z3 R: 1'	@ Z4 R: 2'	@ Z1					
								PE : 6	
								RC : 50-95%	
								1 h 06	
	JOUR 45 - RENFORCEMENT								
	5'	Exercices	Exercices	Exercices	10'				
	@ Z1	1 à 8 R: 30'	1 à 8 R: 30'	1 à 8 R: 30'	@ Z1				
								PE : 3	
								RC : 50-95%	
								35 min	
	JOUR 46 - ENDURANCE								
	50'								
	@ Z1								
								PE : 2	
								RC : 50-70%	
								50 min	
	JOUR 47 - CROISÉ								
	90'								
	@ Z1								
								PE : 2	
								RC : 50-70%	
								1 h 30	
									Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)
	JOUR 48 - RÉCUPÉRATION								
	30'								
	@ Z1								
								PE : 2	
								RC : 50-70%	
								30 min	
	JOUR 49 - ENDURANCE								
	25'	25'	20'	20'	15'				
	@ Z1	@ Z2	@ Z1	@ Z2	@ Z1				
								PE : 5	
								RC : 50-80%	
								1 h 45	

TEMPS TOTAL : 6 heures 16 minutes



JOUR 50 - REPOS

Repos



JOUR 51 - INTERVALLES

20'

@ Z1

2x3'

@ Z4 R: 3'

2x2'

@ Z4 R: 2'

3x1'

@ Z5 R: 2'

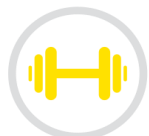
15'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-100%

1 h



JOUR 52 - RENFORCEMENT

5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

10'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-100%

35 min



JOUR 53 - ENDURANCE

50'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

50 min



JOUR 54 - CROISÉ

90'

@ Z1

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

PE : 2

RC : 50-70%

1 h 30



JOUR 55 - RÉCUPÉRATION

30'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



JOUR 56 - ENDURANCE

25'

@ Z1

30'

@ Z2

20'

@ Z1

25'

@ Z2

15'

@ Z1

PE : 5

RC : 50-80%

1 h 55

TEMPS TOTAL : 6 heures 20 minutes

	JOUR 57 - REPOS							
	Repos							
	JOUR 58 - INTERVALLES							
	15' @ Z1	4x8' @ Z3 R: 3'	10' @ Z1					PE : 7 RC : 50-90% 1 h 09
	JOUR 59 - RENFORCEMENT							
	15' @ 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 : 50-90% 40 min
	JOUR 60 - ENDURANCE							
	50' @ Z1							PE : 2 RC : 50-70% 50 min
	JOUR 61 - CROISÉ							
	90' @ Z1							PE : 2 RC : 50-70% 1 h 30
	Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)							
	JOUR 62 - RÉCUPÉRATION							
	30' @ Z1							PE : 2 RC : 50-70% 30 min
	JOUR 63 - ENDURANCE							
	30' @ Z1	30' @ Z2	20' @ Z1	30' @ Z2	15' @ Z1			PE : 5 RC : 50-80% 2 h 05

TEMPS TOTAL : 6 heures 44 minutes

	JOUR 64 - REPOS							
	Repos							
	JOUR 65 - INTERVALLES							
	15' @ Z1	4x10' @ Z3 R: 3'	10' @ Z1					PE : 7 RC : 50-90% 1 h 17
	JOUR 66 - RENFORCEMENT							
	15' @ 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 : 50-90% 40 min
	JOUR 67 - ENDURANCE							
	50' @ Z1							PE : 2 RC : 50-70% 50 min
	JOUR 68 - CROISÉ							
	90' @ Z1							PE : 2 RC : 50-70% 1 h 30
	Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)							
	JOUR 69 - RÉCUPÉRATION							
	30' @ Z1							PE : 2 RC : 50-70% 30 min
	JOUR 70 - ENDURANCE							
	30' @ Z1	40' @ Z2	20' @ Z1	30' @ Z2	15' @ Z1			PE : 5 RC : 50-80% 2 h 15

TEMPS TOTAL : 7 heures 2 minutes



JOUR 71 - REPOS

Repos



JOUR 72 - INTERVALLES

10' @ Z1 → 2x2' @ Z4 R: 2' → 4x1' @ Z5 R: 1' → 5' @ Z1

PE : 6
RC : 50-100%
31 min



JOUR 73 - RENFORCEMENT

5' @ Z1 → Exercices 1 à 8 R: 30' → Exercices 1 à 8 R: 30' → 5' @ Z1

PE : 3
RC : 50-100%
25 min



JOUR 74 - RÉCUPÉRATION

20' @ Z1

PE : 2
RC : 50-100%
20 min



JOUR 75 - CROISÉ

60' @ Z1

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

PE : 2
RC : 50-100%
1 h



JOUR 76 - RÉCUPÉRATION

20' @ Z1

PE : 2
RC : 50-100%
20 min



JOUR 77 - ENDURANCE

10' @ Z1 → 20' @ Z2 → 10' @ Z1 → 20' @ Z2 → 10' @ Z1

PE : 5
RC : 50-80%
1 h 10

TEMPS TOTAL : 3 heures 46 minutes

	JOUR 78 - REPOS						
	Repos						
	JOUR 79 - INTERVALLES						
	10'	3'	2x2'	2x1'	10'		
	@ Z1	@ Z4 R: 3'	@ Z4 R: 2'	@ Z5 R: 1'	@ Z1	PE : 6	RC : 50-100%
							38 min
	JOUR 80 - RÉCUPÉRATION						
	30'					PE : 2	
	@ Z1					RC : 50-70%	
							30 min
	JOUR 81 - REPOS						
	Repos						
	JOUR 82 - RÉCUPÉRATION						
	20'					PE : 2	
	@ Z1					RC : 50-70%	
							20 min
	JOUR 83 - REPOS						
	Repos						
	JOUR 84 - 42,2 KM						
						PE : 10	
						RC : 50-70%	

TEMPS TOTAL : 1 heure 28 minutes

Les bons résultats viennent avec un bon plan.

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

