

PLAN —————  
D'ENTRAÎNEMENT

 **FONDS**  
de solidarité FTQ

JE  
COURS  
**QC**



**MARATHON**  
beneva - QUÉBEC

**42.2** 

**BENEVA**

 **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

**42,2<sup>K</sup><sub>M</sub>**

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.



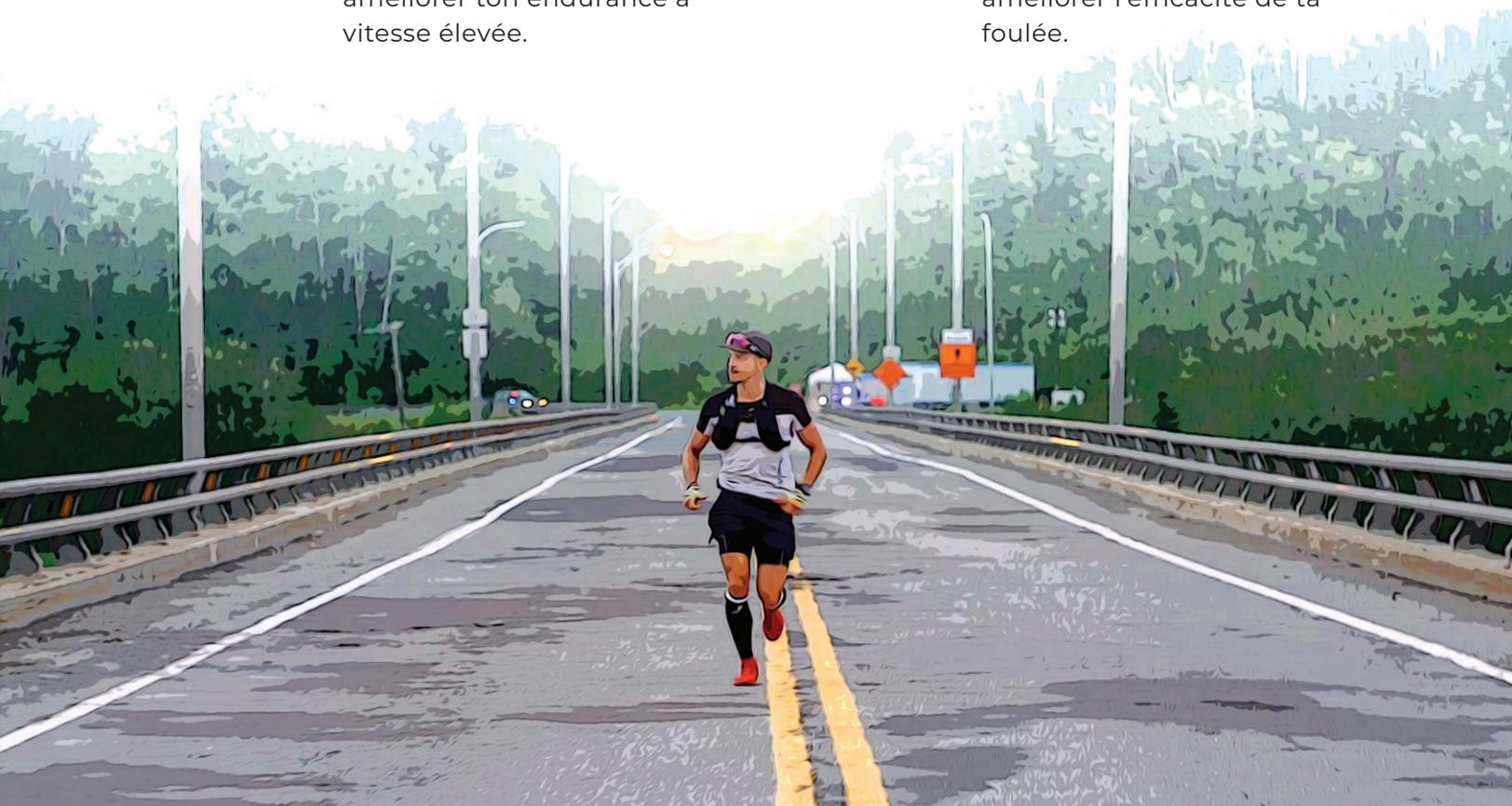
## INTERVALLES

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

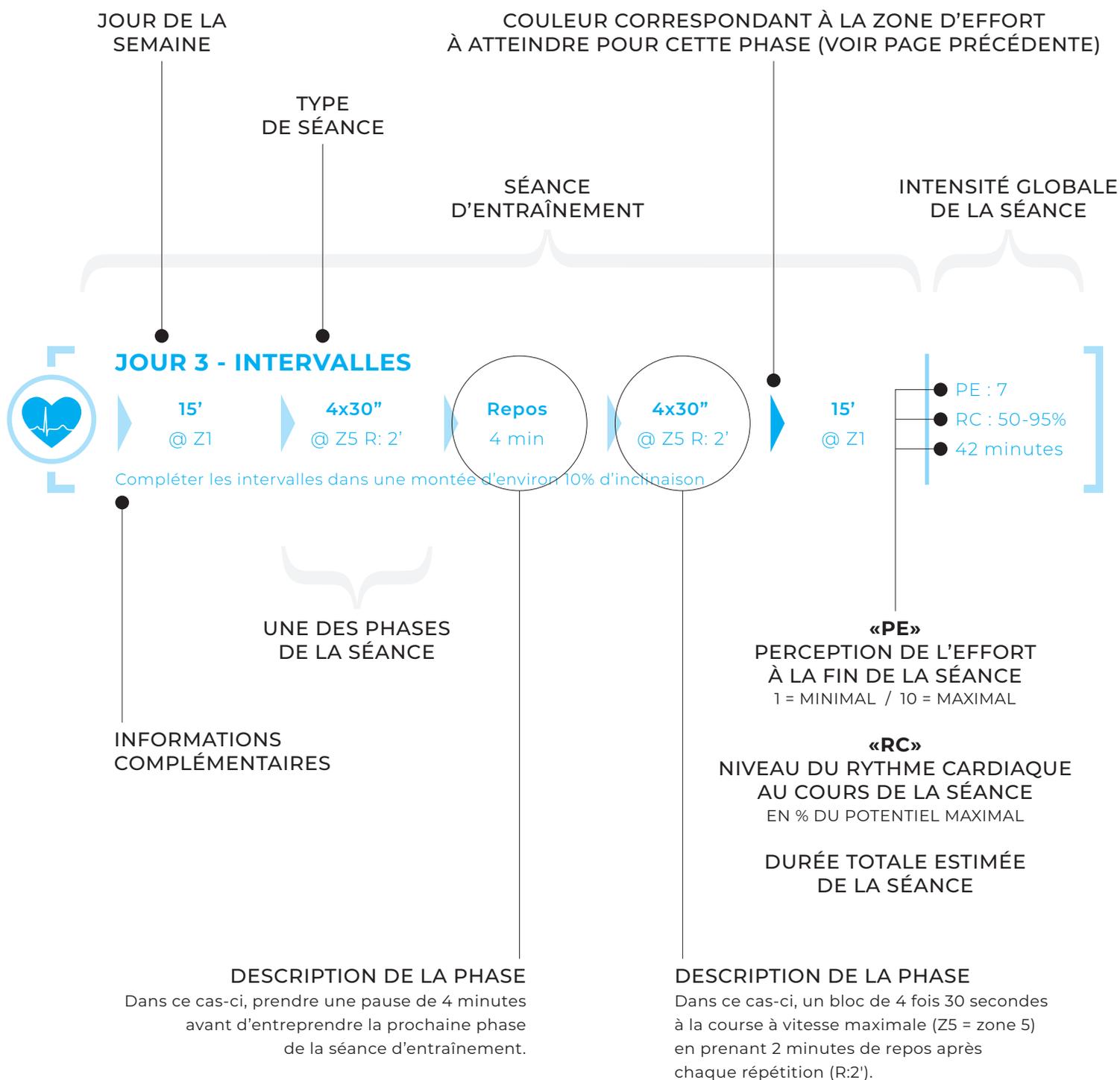
Sensation: **effort maximal**

Allure: **très rapide**

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

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

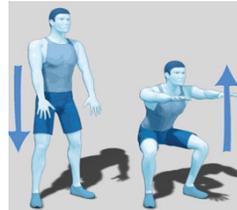
# BIEN COMPRENDRE VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT



# EXERCICES DE RENFORCEMENT



1  
CHAISE  
AU MUR



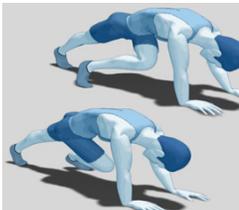
5  
SQUATS



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.

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

**TEMPS TOTAL : 3 heures 30 minutes**

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

**TEMPS TOTAL : 3 heures 39 minutes**

	<b>JOUR 15 - REPOS</b>						
	Repos						
	<b>JOUR 16 - INTERVALLES</b>						
	20'	5x45"	10'				
	@ Z1	@ Z4 R:1'	@ Z1				
					PE : 6		
					RC : 50-95%		
					38 min 45		
	<b>JOUR 17 - 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 : 50-95%		
					25 min		
	<b>JOUR 18 - ENDURANCE</b>						
	50'						
	@ Z1						
					PE : 2		
					RC : 50-70%		
					50 min		
	<b>JOUR 19 - CROISÉ</b>						
	75'						
	@ Z1						
	Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)						
					PE : 2		
					RC : 50-70%		
					1 h 15		
	<b>JOUR 20 - REPOS</b>						
	Repos						
	<b>JOUR 21 - ENDURANCE</b>						
	30'	15'	30'				
	@ Z1	@ Z2	@ Z1				
					PE : 4		
					RC : 50-80%		
					1 h 15		

**TEMPS TOTAL : 4 heures 24 minutes**

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

**TEMPS TOTAL : 4 heures 38 minutes**

	<b>JOUR 29 - REPOS</b>								
	Repos								
	<b>JOUR 30 - INTERVALLES</b>								
	15'	2x10'	15'					PE : 7	
	@ Z1	@ Z3 R: 3'	@ Z1					RC : 50-90%	
								56 min	
	<b>JOUR 31 - RENFORCEMENT</b>								
	5'	Exercices	Exercices	Exercices	Exercices			PE : 3	
	@ Z1	1 à 8 R: 30'			RC : 50-90%				
								30 min	
	<b>JOUR 32 - ENDURANCE</b>								
	60'							PE : 2	
	@ Z1							RC : 50-70%	
								1 h	
	<b>JOUR 33 - CROISÉ</b>								
	90'							PE : 2	
	@ Z1							RC : 50-70%	
	Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)								1 h 30
	<b>JOUR 34 - REPOS</b>								
	Repos								
	<b>JOUR 35 - ENDURANCE</b>								
	20'	15'	20'	15'	20'			PE : 4	
	@ Z1	@ Z2	@ Z1	@ Z2	@ Z1			RC : 50-80%	
								1 h 30	

**TEMPS TOTAL : 5 heures 26 minutes**

	<b>JOUR 36 - REPOS</b>								
	Repos								
	<b>JOUR 37 - INTERVALLES</b>								
	15'	4x6'	15'						
	@ Z1	@ Z3 , R: 2'	@ Z1						
							PE : 7		
							RC : 50-90%		
							1 h 02		
	<b>JOUR 38 - RENFORCEMENT</b>								
	5'	Exercices	Exercices	Exercices	Exercices				
	@ Z1	1 à 8 R: 30'							
							PE : 3		
							RC : 50-90%		
							30 min		
	<b>JOUR 39 - ENDURANCE</b>								
	50'								
	@ Z1								
							PE : 2		
							RC : 50-70%		
							50 min		
	<b>JOUR 40 - CROISÉ</b>								
	90'								
	@ Z1								
	Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)							PE : 2	
							RC : 50-70%		
							1 h 30		
	<b>JOUR 41 - REPOS</b>								
	Repos								
	<b>JOUR 42 - ENDURANCE</b>								
	20'	20'	20'	20'	15'				
	@ Z1	@ Z2	@ Z1	@ Z2	@ Z1				
							PE : 5		
							RC : 50-80%		
							1 h 35		

**TEMPS TOTAL : 5 heures 27 minutes**

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

	<b>JOUR 57 - REPOS</b>							
	Repos							
	<b>JOUR 58 - INTERVALLES</b>							
	15' @ Z1	4x8' @ Z3 R: 3'	10' @ Z1					PE : 7 RC : 50-90% 1 h 09
	<b>JOUR 59 - RENFORCEMENT</b>							
	15' @ Z1	Exercices 1 à 8 R: 30'			PE : 3 RC : 50-90% 40 min			
	<b>JOUR 60 - ENDURANCE</b>							
	50' @ Z1							PE : 2 RC : 50-70% 50 min
	<b>JOUR 61 - CROISÉ</b>							
	90' @ Z1							PE : 2 RC : 50-70% 1 h 30
	Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)							
	<b>JOUR 62 - RÉCUPÉRATION</b>							
	30' @ Z1							PE : 2 RC : 50-70% 30 min
	<b>JOUR 63 - ENDURANCE</b>							
	30' @ Z1	30' @ Z2	20' @ Z1	30' @ Z2	15' @ Z1			PE : 5 RC : 50-80% 2 h 05

**TEMPS TOTAL : 6 heures 44 minutes**

	<b>JOUR 64 - REPOS</b>							
	Repos							
	<b>JOUR 65 - INTERVALLES</b>							
	15' @ Z1	4x10' @ Z3 R: 3'	10' @ Z1					PE : 7 RC : 50-90% 1 h 17
	<b>JOUR 66 - RENFORCEMENT</b>							
	15' @ Z1	Exercices 1 à 8 R: 30'			PE : 3 RC : 50-90% 40 min			
	<b>JOUR 67 - ENDURANCE</b>							
	50' @ Z1							PE : 2 RC : 50-70% 50 min
	<b>JOUR 68 - CROISÉ</b>							
	90' @ Z1							PE : 2 RC : 50-70% 1 h 30
	Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)							
	<b>JOUR 69 - RÉCUPÉRATION</b>							
	30' @ Z1							PE : 2 RC : 50-70% 30 min
	<b>JOUR 70 - ENDURANCE</b>							
	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**

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

