

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^K_M

COURSE
« PROGRESSION »

- Je cours **6 ou 7 fois par semaine** depuis au **moins 6 mois**
- J'ai déjà complété **plusieurs courses de 21,1 km**
- Je suis capable de courir au **moins 2 heures en continu**
- Je cours pour devenir **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.



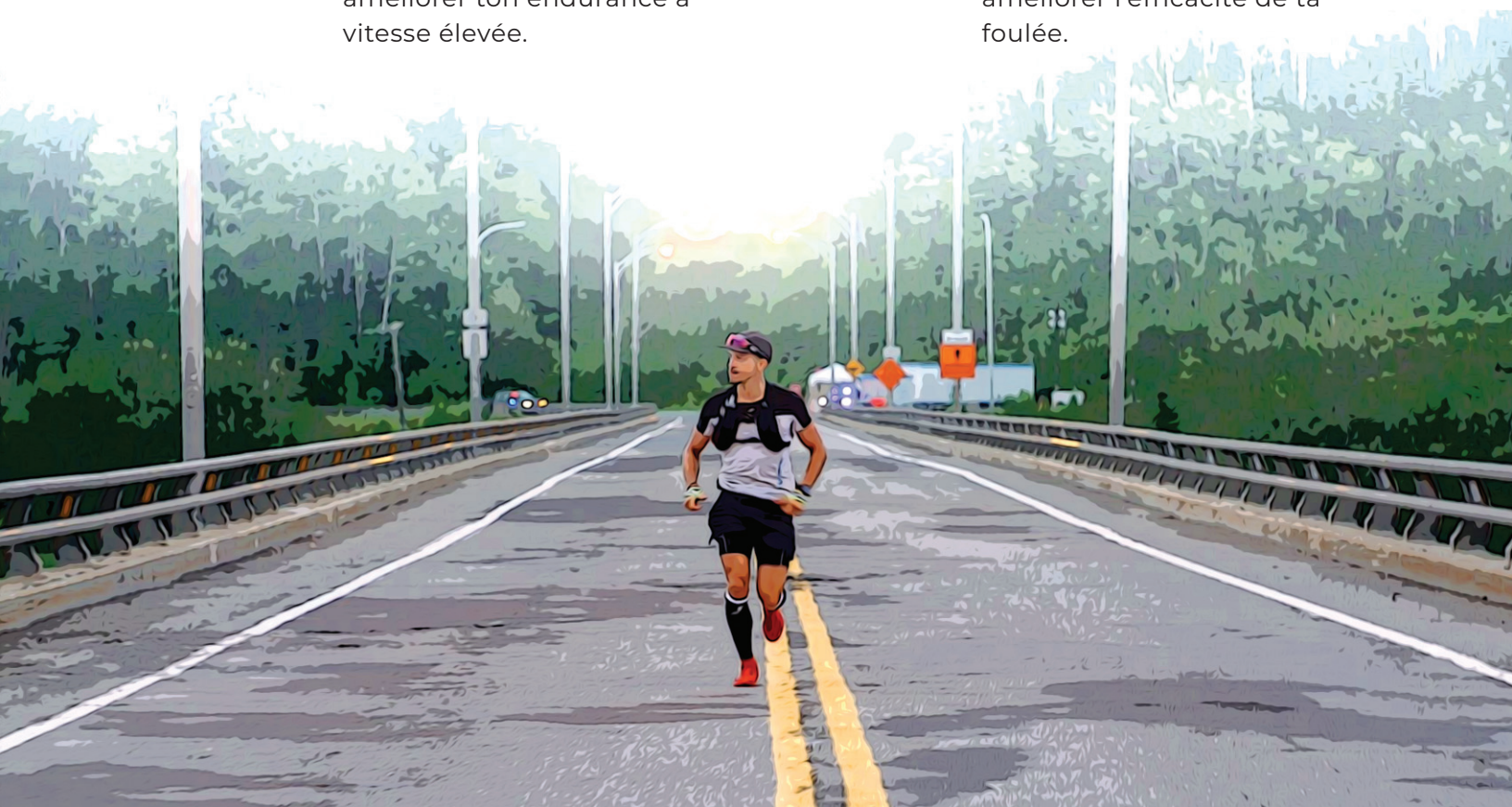
INTERVALLES

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

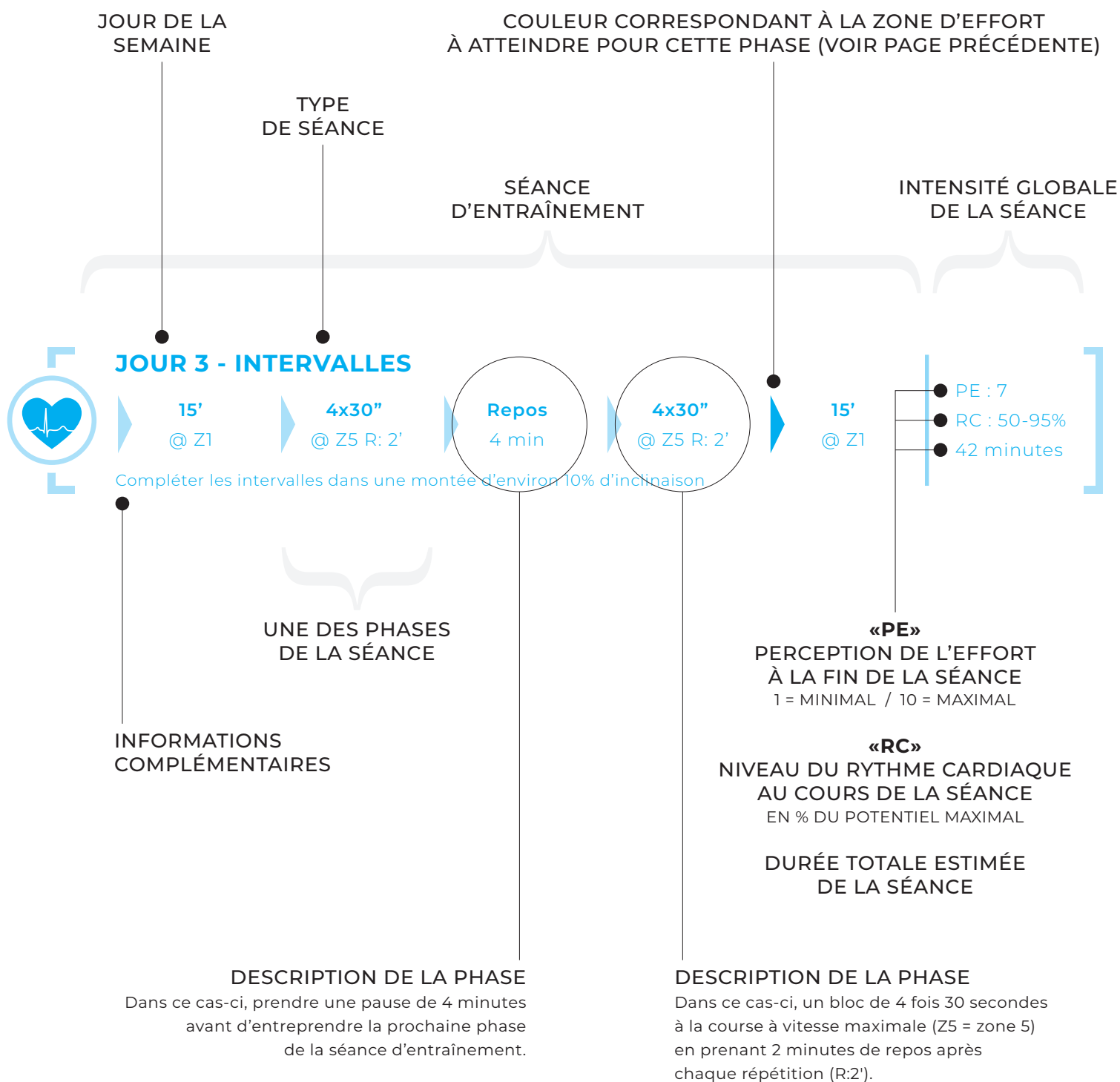
Sensation: **effort maximal**

Allure: **très rapide**

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

Fréquence cardiaque max.: 95-100 %

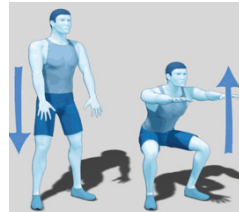
BIEN COMPRENDRE VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT



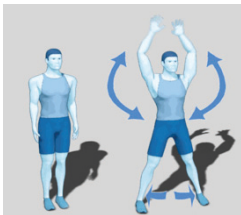
EXERCICES DE RENFORCEMENT



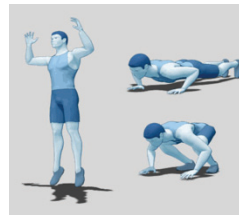
1
CHAISE
AU MUR



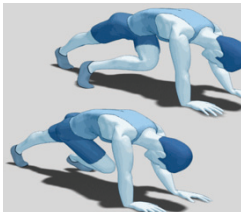
5
SQUATS



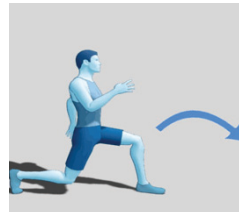
2
JUMPING
JACKS



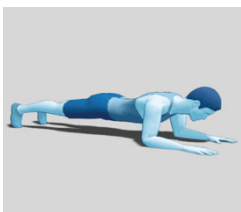
6
BURPEES



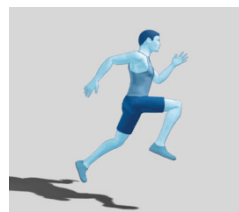
3
MOUNTAIN
CLIMBER



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 40' @ Z1		PE : 2	40 min
	JOUR 3 - RENFORCEMENT 10' @ Z1 Exercices 1 à 4 R: 30" 5' @ Z1 Exercices 5 à 8 R: 30"		PE : 3	23 min
	JOUR 4 - ENDURANCE 45' @ Z1		PE : 2 RC : 50-70%	45 min
	JOUR 5 - CROISÉ 60' @ Z1 Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)		PE : 2 RC : 50-70%	1 h
	JOUR 6 - REPOS Repos			
	JOUR 7 - ENDURANCE 60' @ Z1		PE : 3 RC : 50-70%	1 h

TEMPS TOTAL : 3 heures 48 minutes

	JOUR 8 - REPOS Repos			
	JOUR 9 - INTERVALLES 15' @ Z1 8x30" @ Z3 R: 1' 10' @ Z1		PE : 6 RC : 50-95% 37 min	
	JOUR 10 - RENFORCEMENT 10' @ Z1 Exercices 1 à 4 R: 30" 5' @ Z1 Exercices 5 à 8 R: 30"		PE : 3 RC : 50-95% 23 min	
	JOUR 11 - ENDURANCE 50' @ Z1		PE : 2 RC : 50-70% 50 min	
	JOUR 12 - CROISÉ 60' @ Z1 Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)		PE : 2 RC : 50-70% 1 h	
	JOUR 13 - REPOS Repos			
	JOUR 14 - ENDURANCE 75' @ Z1		PE : 3 RC : 50-70% 1 h 15	

TEMPS TOTAL : 4 heures 5 minutes

	JOUR 15 - REPOS							
	Repos							
	JOUR 16 - ENDURANCE							
	50'						PE : 2	
	@ Z1						RC : 50-70%	
							50 min	
	JOUR 17 - INTERVALLES							
	20'	8x1'	10'				PE : 6	
	@ Z1	@ Z3 R: 1'	@ Z1				RC : 50-90%	
							46 min	
	JOUR 18 - 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 19 - CROISÉ							
	75'						PE : 2	
	@ Z1						RC : 50-90%	
	Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)							1 h 15
	JOUR 20 - REPOS							
	Repos							
	JOUR 21 - ENDURANCE							
	40'	15'	30'				PE : 5	
	@ Z1	@ Z2	@ Z1				RC : 50-80%	
							1 h 25	

TEMPS TOTAL : 4 heures 44 minutes

	JOUR 22 - REPOS							
	Repos							
	JOUR 23 - INTERVALLES							
	15'	3x4'	10'					
	@ Z1	@ Z3 R: 2'	@ Z1					
								PE : 6
								RC : 50-90%
								43 min
	JOUR 24 - RENFORCEMENT							
	10'	Exercices	5'	Exercices	5'			
	@ Z1	1 à 4 R: 30"	@ Z1	5 à 8 R: 30"	@ Z1			
								PE : 3
								RC : 50-90%
								28 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
	JOUR 27 - REPOS							
	Repos							
	JOUR 28 - ENDURANCE							
	45'	10'	5'	10'	25'			
	@ Z1	@ Z2	@ Z1	@ Z2	@ Z1			
								PE : 4
								RC : 50-80%
								1 h 35

TEMPS TOTAL : 5 heures 1 minute

	JOUR 29 - REPOS							
	Repos							
	JOUR 30 - INTERVALLES							
	15'	3x5'	15'					
	@ Z1	@ Z3 R: 3'	@ Z1					PE : 7
								RC : 50-90%
								54 min
	JOUR 31 - RENFORCEMENT							
	10'	Exercices	5'	Exercices	10'			
	@ Z1	1 à 5 R: 30"	@ Z1	6 à 8 R: 30"	@ Z1			PE : 3
								RC : 50-90%
								33 min
	JOUR 32 - ENDURANCE							
	60'							
	@ Z1							PE : 2
								RC : 50-70%
								1 h
	JOUR 33 - 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 34 - REPOS							
	Repos							
	JOUR 35 - ENDURANCE							
	30'	15'	20'	15'	25'			
	@ Z1	@ Z2	@ Z1	@ Z2	@ Z1			PE : 6
								RC : 50-80%
								1 h 45

TEMPS TOTAL : 5 heures 42 minutes

	JOUR 36 - REPOS							
	Repos							
	JOUR 37 - INTERVALLES							
	15'	4x5'	15'					
	@ Z1	@ Z3 , R: 2'	@ Z1					PE : 7
								RC : 50-90%
								58 min
	JOUR 38 - RENFORCEMENT							
	10'	Exercices	5'	Exercices	10'			
	@ Z1	1 à 5 R: 30"	@ Z1	6 à 8 R: 30"	@ Z1			PE : 3
								RC : 50-90%
								33 min
	JOUR 39 - ENDURANCE							
	50'							
	@ Z1							PE : 2
								RC : 50-70%
								50 min
	JOUR 40 - REPOS							
	Repos							
	JOUR 41 - 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 42 - ENDURANCE							
	35'	20'	30'	20'	15'			
	@ Z1	@ Z2	@ Z1	@ Z2	@ Z1			PE : 6
								RC : 50-80%
								2 h

TEMPS TOTAL : 5 heures 51 minutes

	JOUR 43 - REPOS							
	Repos							
	JOUR 44 - ENDURANCE							
	50'							PE : 2
	@ Z1							RC : 50-70%
								50 min
	JOUR 45 - INTERVALLES							
	20'	5x3'	3x2'	20'				PE : 6
	@ Z1	@ Z3 R: 1'	@ Z4 R: 2'	@ Z1				RC : 50-95%
								1 h 12
	JOUR 46 - RENFORCEMENT							
	10'	Exercices	5'	Exercices	10'			PE : 3
	@ Z1	1 à 8 R: 30"	@ Z1	1 à 8 R: 30"	@ Z1			RC : 50-95%
								41 min
	JOUR 47 - CROISÉ							
	90'							PE : 2
	@ Z1							RC : 50-95%
								1 h 30
								Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)
	JOUR 48 - RÉCUPÉRATION							
	30'							PE : 2
	@ Z1							RC : 50-70%
								30 min
	JOUR 49 - ENDURANCE							
	50'	25'	25'	20'	10'			PE : 5
	@ Z1	@ Z2	@ Z1	@ Z2	@ Z1			RC : 50-80%
								2 h 10

TEMPS TOTAL : 6 heures 53 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 04



JOUR 52 - RENFORCEMENT

10'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

10'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-100%

41 min



JOUR 53 - ENDURANCE

50'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

50 min



JOUR 54 - RÉCUPÉRATION

30'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



JOUR 55 - 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 56 - ENDURANCE

20'

@ Z1

10'

@ Z2

20'

@ Z1

15'

@ Z2

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-80%

1 h 15

TEMPS TOTAL : 5 heures 50 minutes

	JOUR 57 - ENDURANCE	▶ 50' @ Z1						PE : 2 RC : 50-70% 50 min
	JOUR 58 - INTERVALLES	▶ 15' @ Z1	▶ 4x7' @ Z3 R: 3'	▶ 8x1' @ Z4 R: 1'	▶ 10' @ Z1			PE : 7 RC : 50-95% 1 h 21
	JOUR 59 - RENFORCEMENT	▶ 15' @ Z1	▶ Exercices 1 à 8 R: 30"	▶ 10' @ Z1	▶ Exercices 1 à 8 R: 30"	▶ Exercices 1 à 8 R: 30"		PE : 3 RC : 50-95% 49 min
	JOUR 60 - REPOS	▶ Repos						
	JOUR 61 - CROISÉ	▶ 90' @ Z1						PE : 2 RC : 50-95% 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	▶ 40' @ Z1	▶ 30' @ Z2	▶ 20' @ Z1	▶ 30' @ Z2	▶ 25' @ Z1		PE : 5 RC : 50-80% 2 h 25

TEMPS TOTAL : 7 heures 25 minutes

	JOUR 64 - INTERVALLES	15' @ Z1	4x9' @ Z3 R: 3'	6x1'30" @ Z4 R: 1'30"	10' @ Z1	PE : 8 RC : 50-95% 1 h 31	
	JOUR 65 - RENFORCEMENT	15' @ Z1	Exercices 1 à 8 R: 30"	10' @ Z1	Exercices 1 à 8 R: 30"	Exercices 1 à 8 R: 30"	PE : 3 RC : 50-95% 49 min
	JOUR 66 - REPOS	Repos					
	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	45' @ Z1	40' @ Z2	20' @ Z1	30' @ Z2	30' @ Z1	PE : 5 RC : 50-80% 2 h 45

TEMPS TOTAL : 7 heures 55 minutes



JOUR 71 - REPOS

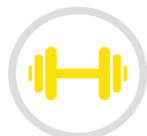
Repos



JOUR 72 - INTERVALLES

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

PE : 6
RC : 50-100%
35 min



JOUR 73 - RENFORCEMENT

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

PE : 3
RC : 50-100%
31 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 56 minutes

	JOUR 78 - REPOS Repos						
	JOUR 79 - INTERVALLES	10' @ Z1	3' @ Z4 R: 3'	2x2' @ Z4 R: 2'	2x1' @ Z5 R: 2'	10' @ Z1	PE : 6 RC : 50-100% 40 min
	JOUR 80 - RÉCUPÉRATION	30' @ Z1					PE : 2 RC : 50-70% 30 min
	JOUR 81 - REPOS Repos						
	JOUR 82 - RÉCUPÉRATION	20' @ Z1					PE : 2 RC : 50-70% 20 min
	JOUR 83 - REPOS Repos						
	JOUR 84 - 42,2 KM						PE : 10 RC : 50-70%

TEMPS TOTAL : 1 heure 30 minutes

Les bons résultats viennent avec un bon plan.

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

