

PLAN —————
D'ENTRAÎNEMENT

 **FONDS**
de solidarité FTQ

JE —
COURS
QC



DEMI —————
MARATHON

—————  Lévis



 LE COACHING DU
COUREUR

© Louis Chartrand

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

5KM

COURSE
« DÉCOUVERTE »

- Je veux commencer à **courir régulièrement**
- Je n'ai encore jamais complété une course de **5 km ou plus**
- Je veux devenir capable de courir **30 minutes en continu**
- Je veux commencer à courir **pour me mettre en forme**
- 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.



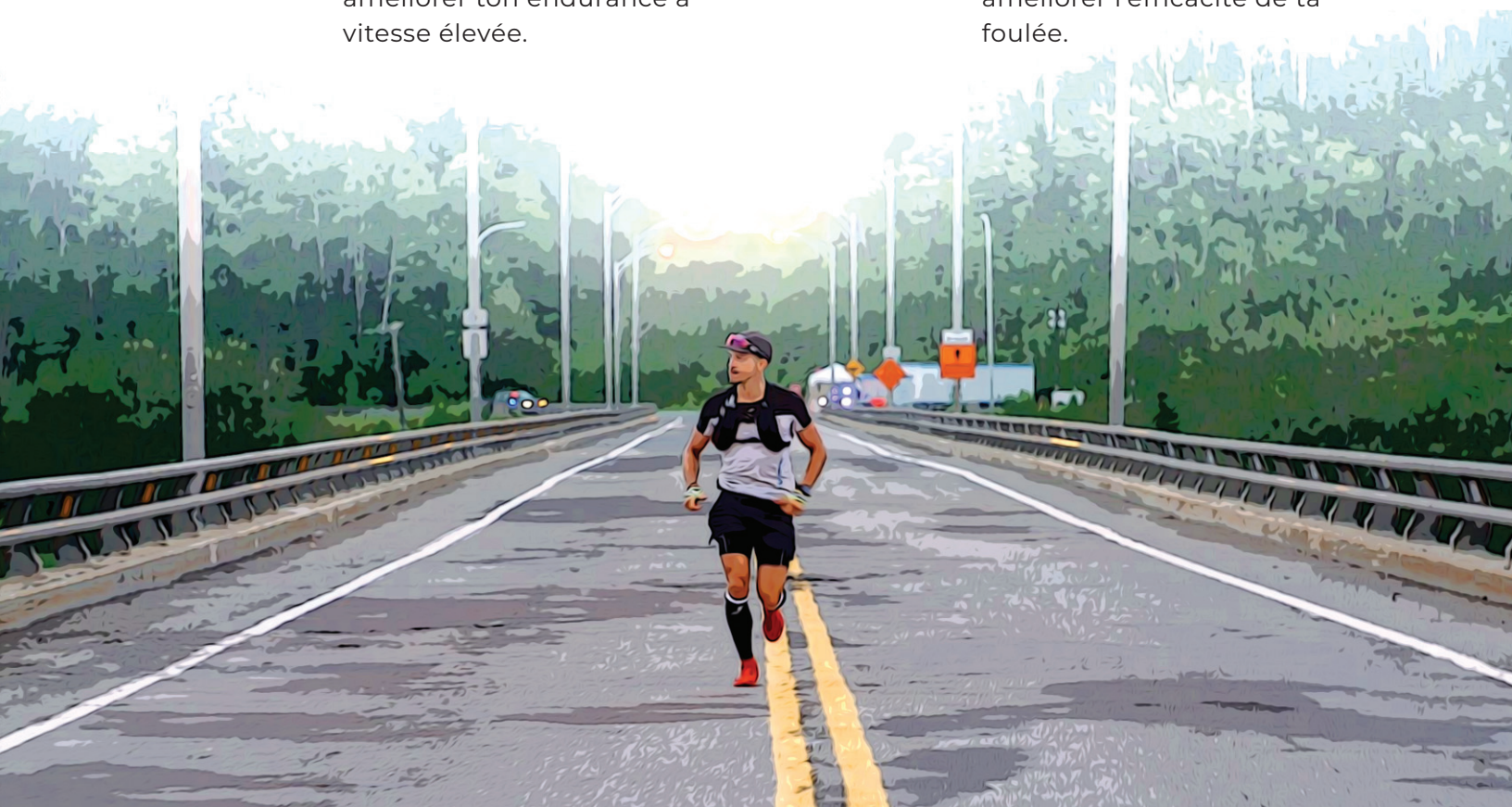
INTERVALLES

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

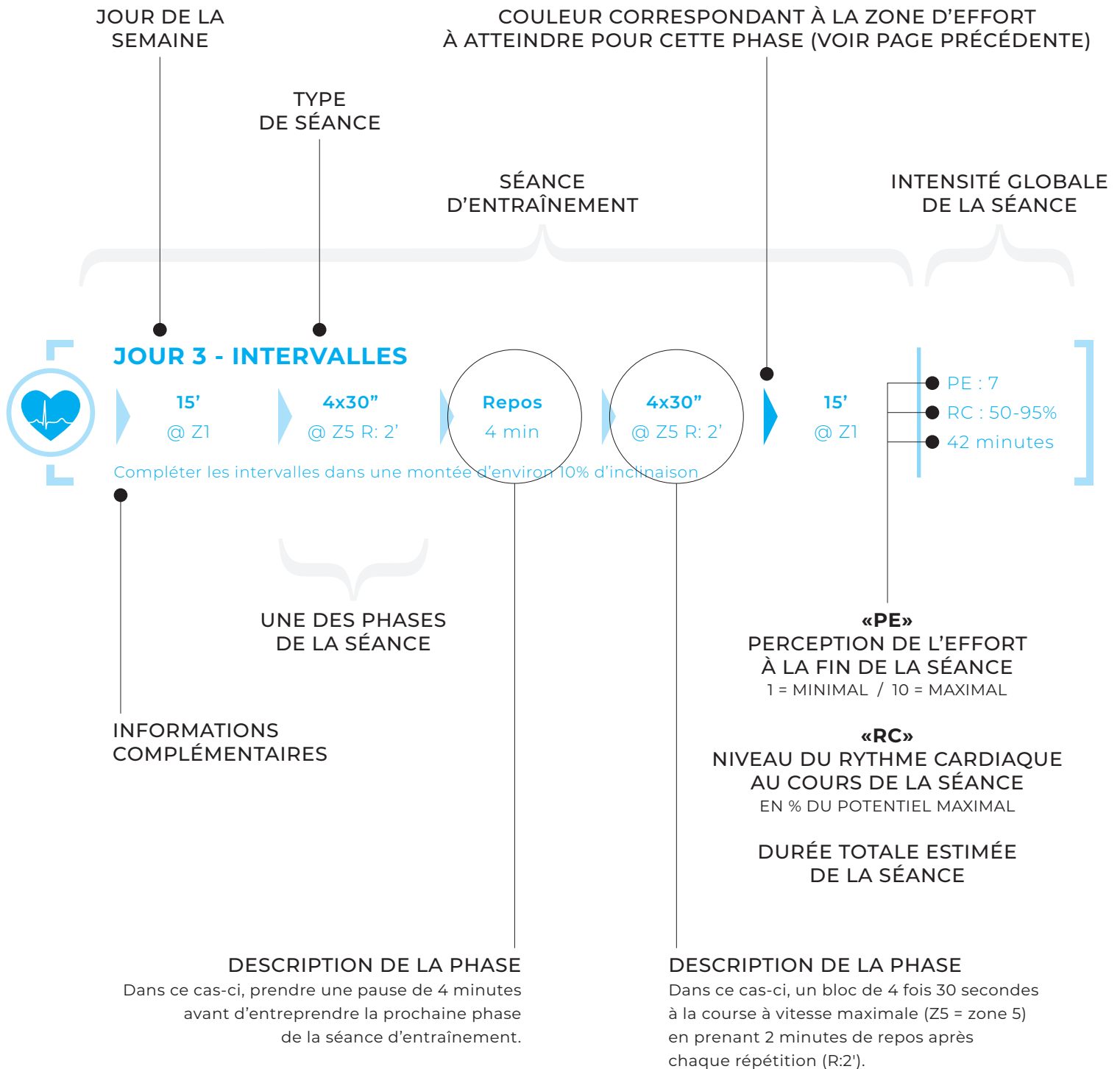
Sensation: **effort maximal**

Allure: **très rapide**

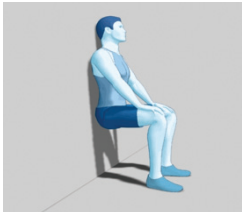
La dernière chose que tu veux, c'est de parler.

Fréquence cardiaque max.: 95-100 %

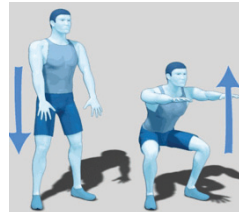
BIEN COMPRENDRE VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT



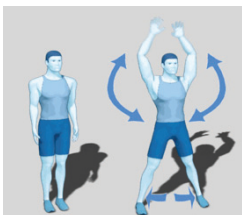
EXERCICES DE RENFORCEMENT



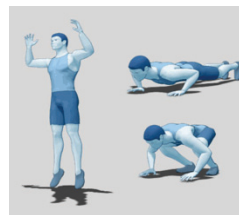
1
CHAISE
AU MUR



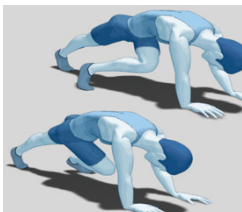
5
SQUATS



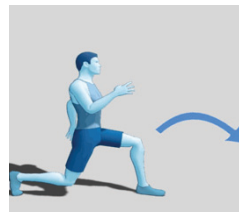
2
JUMPING
JACKS



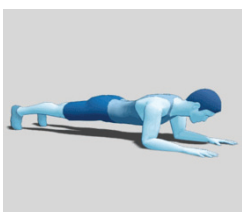
6
BURPEES



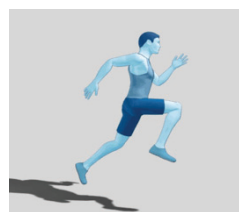
3
MOUNTAIN
CLIMBER



7
FENTES



4
PLANCHE
SUR LES COUDES



8
SAUTS
DYNAMIQUES

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

	<p>JOUR 1 - ENDURANCE</p> <p>5' @ Marche → 10x1' @ Z1 R: 1' → 5' @ Marche</p> <p>Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>30 min</p>
	<p>JOUR 2 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 3 - RENFORCEMENT</p> <p>10' @ marche → Exercices 1 à 4 R: 30' → Jog 5' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>20 min</p>
	<p>JOUR 4 - ENDURANCE</p> <p>5' @ Marche → 6x2' @ Z1 R: 1' → 5' @ Marche</p> <p>Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>28 min</p>
	<p>JOUR 5 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 6 - ENDURANCE</p> <p>5' @ Marche → 5x3' @ Z1 R: 1' → 5' @ Marche</p> <p>Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>30 min</p>
	<p>JOUR 7 - CROISÉ</p> <p>30' @ Z1</p> <p>Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>30 min</p>

TEMPS TOTAL : 2 heures 18 minutes

	<p>JOUR 8 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 9 - ENDURANCE</p> <p>5' @ Marche → 3x5' @ Z1 R: 1' → 5' @ Marche</p> <p>Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>30 min</p>
	<p>JOUR 10 - RENFORCEMENT</p> <p>10' @ marche → Exercices 1 à 4 R: 30' → Jog 5' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>20 min</p>
	<p>JOUR 11 - ENDURANCE</p> <p>5' @ Marche → 3x7' @ Z1 R: 1' → 5' @ Marche</p> <p>Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>34 min</p>
	<p>JOUR 12 - CROISÉ</p> <p>30' @ Z1</p> <p>Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>30 min</p>
	<p>JOUR 13 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 14 - ENDURANCE</p> <p>5' @ Marche → 2x10' @ Z1 R: 1' → 5' @ Marche</p> <p>Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>32 min</p>

TEMPS TOTAL : 2 heures 26 minutes

	<p>JOUR 15 - RENFORCEMENT</p> <p>10' @ marche → Exercices 1 à 4 R: 30' → Repos 2' → Exercices 5 et 6 R: 30" → Jog 5' @ Z1</p>	<p>PE : 2 RC : 50-70% 25 min</p>
	<p>JOUR 16 - ENDURANCE</p> <p>5' @ Marche → 2x15' @ Z1 R: 1' → 5' @ Marche</p> <p>Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.</p>	<p>PE : 2 RC : 50-70% 40 min</p>
	<p>JOUR 17 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 18 - CROISÉ</p> <p>30' @ Z1</p> <p>Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)</p>	<p>PE : 2 RC : 50-70% 30 min</p>
	<p>JOUR 19 - ENDURANCE</p> <p>5' @ Marche → 20' @ Z1 R: 1' → 5' @ Marche</p> <p>Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.</p>	<p>PE : 2 RC : 50-70% 30 min</p>
	<p>JOUR 20 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 21 - ENDURANCE</p> <p>5' @ Marche → 25' @ Z1 R: 1'</p> <p>Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.</p>	<p>PE : 2 RC : 50-70% 30 min</p>

TEMPS TOTAL : 2 heures 35 minutes

	<p>JOUR 22 - RENFORCEMENT</p> <p>10' @ marche → Exercices 1 à 4 R: 30' → Repos 2' → Exercices 5 et 6 R: 30" → Jog 5' @ Z1</p>	<p>PE : 2 RC : 50-70% 25 min</p>
	<p>JOUR 23 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 24 - ENDURANCE</p> <p>5' @ Marche → 30' @ Z1 R: 1'</p> <p>Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.</p>	<p>PE : 2 RC : 50-70% 35 min</p>
	<p>JOUR 25 - CROISÉ</p> <p>30' @ Z1</p> <p>Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)</p>	<p>PE : 2 RC : 50-70% 30 min</p>
	<p>JOUR 26 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 27 - INTERVALLES</p> <p>5' @ Z1 → 5x1' @ Z2 R: 1' → 10' @ Z1</p> <p>Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.</p>	<p>PE : 5 RC : 50-80% 25 min</p>
	<p>JOUR 28 - RÉCUPÉRATION</p> <p>20' @ Z1</p>	<p>PE : 2 RC : 50-70% 20 min</p>

TEMPS TOTAL : 2 heures 15 minutes

	JOUR 29 - REPOS Repos			
	JOUR 30 - ENDURANCE 5' @ Marche → 30' @ Z1 R: 1'	Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.	PE : 2 RC : 50-70% 35 min	
	JOUR 31 - CROISÉ 30' @ Z1	Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)	PE : 2 RC : 50-70% 30 min	
	JOUR 32 - REPOS Repos			
	JOUR 33 - INTERVALLES 5' @ Z1 → 4x2' @ Z2 R: 1' → 10' @ Z1	Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.	PE : 5 RC : 50-80% 27 min	
	JOUR 34 - RENFORCEMENT 10' @ marche → Exercices 1 à 4 R: 30' → Repos 2' → Exercices 5 et 6 R: 30" → Jog 5' @ Z1		PE : 2 RC : 50-80% 25 min	
	JOUR 35 - REPOS Repos			

TEMPS TOTAL : 1 heure 57 minutes

	JOUR 36 - ENDURANCE	<p>5' @ Marche → 30' @ Z1 R: 1'</p>	<p>PE : 2 RC : 50-70% 35 min</p>
<p>Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.</p>	JOUR 37 - CROISÉ	<p>30' @ Z1</p>	<p>PE : 2 RC : 50-70% 30 min</p>
	<p>Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)</p>	JOUR 38 - REPOS	<p>Repos</p>
	JOUR 39 - INTERVALLES	<p>5' @ Z1 → 4x3' @ Z2 R: 1'30" → 10' @ Z1</p>	<p>PE : 6 RC : 50-80% 33 min</p>
	<p>Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.</p>	JOUR 40 - ENDURANCE	<p>5' @ Marche → 30' @ Z1 R: 1'</p>
	<p>Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.</p>	JOUR 41 - REPOS	<p>Repos</p>
	JOUR 42 - RENFORCEMENT	<p>10' @ marche → Exercices 1 à 4 R: 30' → Repos 2' → Exercices 5 à 8 R: 30" → Jog 5' @ Z1</p>	<p>PE : 2 RC : 50-70% 30 min</p>
	<p>TEMPS TOTAL : 2 heures 43 minutes</p>		

	JOUR 43 - ENDURANCE	<p>▶ 5' @ Marche</p> <p>▶ 30' @ Z1 R: 1'</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>35 min</p>
<p>Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.</p>	JOUR 44 - REPOS	<p>▶ Repos</p>	
	JOUR 45 - INTERVALLES	<p>▶ 10' @ Z1</p> <p>▶ 5x1' @ Z3 R: 2'</p> <p>▶ 10' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-90%</p> <p>30 min</p>
<p>Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.</p>	JOUR 46 - CROISÉ	<p>▶ 30' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-90%</p> <p>30 min</p>
	JOUR 47 - REPOS	<p>▶ Repos</p>	
	JOUR 48 - ENDURANCE	<p>▶ 5' @ Marche</p> <p>▶ 35' @ Z1 R: 1'</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>40 min</p>
<p>Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.</p>	JOUR 49 - RENFORCEMENT	<p>▶ 10' @ marche</p> <p>▶ Exercices 1 à 4 R: 30'</p> <p>▶ Repos 2'</p> <p>▶ Exercices 5 à 8 R: 30"</p> <p>▶ Jog 5' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>30 min</p>
	TEMPS TOTAL : 2 heures 45 minutes		



JOUR 50 - REPOS

Repos



JOUR 51 - ENDURANCE

5'

@ Marche

15'

@ Z1

Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.



JOUR 52 - INTERVALLES

5'

@ Z1

10x30"

@ Z3 R:1'

5'

@ Z1

Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.



JOUR 53 - REPOS

Repos



JOUR 54 - ENDURANCE

5'

@ Marche

10'

@ Z1

Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.



JOUR 55 - REPOS

Repos



JOUR 56 - COURSE - 5 KM

Jour J ! Bon succès

PE : 2
RC : 50-70%
20 min

PE : 2
RC : 50-90%
25 min

PE : 2
RC : 50-70%
15 min

PE : 10
RC : 50-70%

L'épargne n'est pas un sprint.

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

