

PLAN
D'ENTRAÎNEMENT

 **FONDS**
de solidarité FTQ

JE
COURS
QC



MARATHON
beneva - QUÉBEC

5 **Σ**
DE LA SANTÉ 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

5KM

COURSE
« PROGRESSION »

- Je cours au moins 2 fois par semaine depuis au moins 2 mois
- J'ai déjà complété au moins une course de 5 km
- Je suis capable de courir au moins 30 minutes en continu
- Je cours pour devenir plus rapide
- 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.



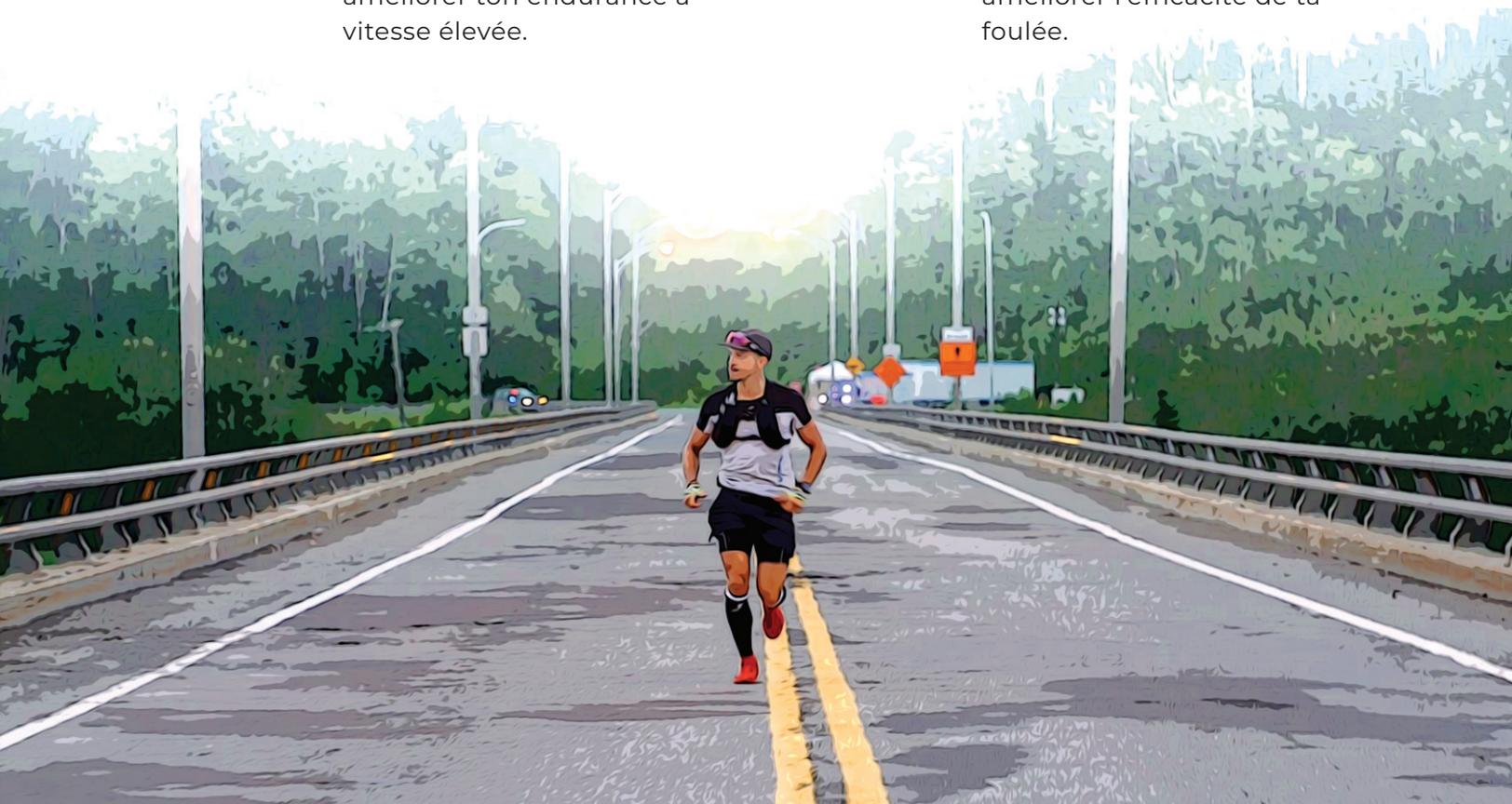
INTERVALLES

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

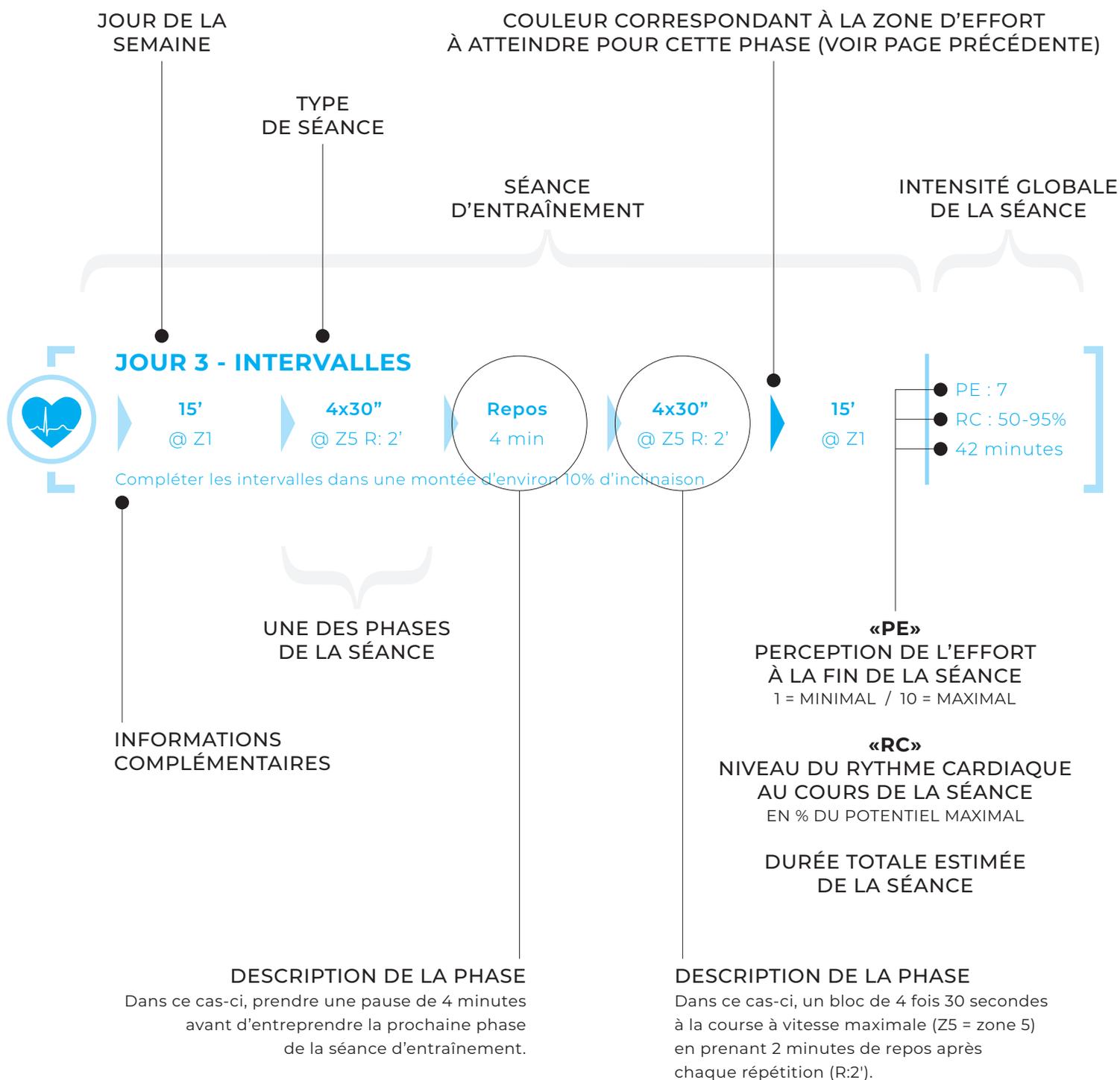
Sensation: **effort maximal**

Allure: **très rapide**

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

Fréquence cardiaque max.: 95-100 %

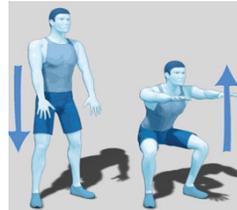
BIEN COMPRENDRE VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT



EXERCICES DE RENFORCEMENT



1
CHAISE
AU MUR



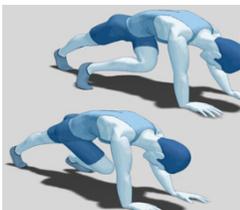
5
SQUATS



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 - ENDURANCE

5' @ Marche
 5x2' @ Z1 R:1'
 5' @ Marche

PE : 2
 RC : 50-70%
 25 min



JOUR 2 - 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 3 - REPOS

Repos



JOUR 4 - ENDURANCE

5' @ Marche
 7x2' @ Z1 R:1'
 5' @ Marche

PE : 2
 RC : 50-70%
 31 min



JOUR 5 - RENFORCEMENT

10' @ marche
 Exercices 1 à 4 R: 30'
 Jog 5' @ Z1

Les exercices de renforcement se trouvent à la page 5.

PE : 2
 RC : 50-70%
 20 min



JOUR 6 - ENDURANCE

5' @ Marche
 6x3' @ Z1 R:1'
 5' @ Marche

PE : 2
 RC : 50-70%
 34 min



JOUR 7 - REPOS

Repos



JOUR 8 - 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 9 - ENDURANCE

5' @ Marche → **6x4'** @ Z1 R:1' → **5'** @ Marche

PE : 2

RC : 50-70%

40 min



JOUR 10 - REPOS

Repos



JOUR 11 - RENFORCEMENT

10' @ marche → **Exercices** 1 à 4 R: 30' → **Jog 5'** @ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

20 min



JOUR 12 - ENDURANCE

5' @ Marche → **4x6'** @ Z1 R:1' → **5'** @ Marche

PE : 2

RC : 50-70%

38 min



JOUR 13 - REPOS

Repos



JOUR 14 - ENDURANCE

10' @ Marche → **3x9'** @ Z1 R:1' → **5'** @ Marche

PE : 2

RC : 50-70%

45 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 53 minutes

SEMAINE 3



JOUR 15 - 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 16 - REPOS

Repos



JOUR 17 - RÉCUPÉRATION

Jog 15'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

15 min



JOUR 18 - RENFORCEMENT

10'

@ marche

Exercices

1 à 4 R: 30'

Jog 5'

@ Z1

Exercices

5 et 6 R: 30'

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



JOUR 19 - RÉCUPÉRATION

Jog 15'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

15 min



JOUR 20 - REPOS

Repos



JOUR 21 - RÉCUPÉRATION

Jog 20'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

20 min

TEMPS TOTAL : 1 heure 50 minutes

	<p>JOUR 22 - INTERVALLES</p> <p>10' @ Z1 → 5' @ Z2 → 10' @ Z1</p>	<p>PE : 6</p> <p>RC : 50-80%</p> <p>25 min</p>
	<p>JOUR 23 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 24 - RÉCUPÉRATION</p> <p>Jog 25' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>25 min</p>
	<p>JOUR 25 - INTERVALLES</p> <p>5' @ Z1 → 8x30" @ Z3 R: 1' → 5' @ Z1</p>	<p>PE : 7</p> <p>RC : 50-90%</p> <p>22 min</p>
	<p>JOUR 26 - RENFORCEMENT</p> <p>Jog 10' @ Z1 → Exercices 1 à 4 R: 30' → Jog 5' @ Z1 → Exercices 5 et 6 R: 30' → Jog 5' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-90%</p> <p>30 min</p>
	<p>JOUR 27 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 28 - RÉCUPÉRATION</p> <p>Jog 25' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>25 min</p>

TEMPS TOTAL : 2 heures 7 minutes

	<p>JOUR 29 - INTERVALLES</p> <p>▶ 10' @ Z1 ▶ 10' @ Z2 ▶ 5' @ Z1</p>	<p>PE : 6</p> <p>RC : 50-80%</p> <p>25 min</p>
	<p>JOUR 30 - CROISÉ</p> <p>▶ 30' @ Z1</p> <p>Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)</p>	<p>PE : 3</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>30 min</p>
	<p>JOUR 31 - REPOS</p> <p>▶ Repos</p> <p>En profiter pour prendre une belle marche en forêt!</p>	
	<p>JOUR 32 - INTERVALLES</p> <p>▶ 5' @ Z1 ▶ 8x30" @ Z3 R: 1' ▶ 4x15" @ Z4 R: 1' ▶ 5' @ Z1</p>	<p>PE : 7</p> <p>RC : 50-95%</p> <p>27 min</p>
	<p>JOUR 33 - RENFORCEMENT</p> <p>▶ Jog 10' @ Z1 ▶ Exercices 1 à 4 R: 30' ▶ Jog 5' @ Z1 ▶ Exercices 5 à 8 R: 30' ▶ Jog 5' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-95%</p> <p>30 min</p>
	<p>JOUR 34 - RÉCUPÉRATION</p> <p>▶ Jog 25' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>25 min</p>
	<p>JOUR 35 - REPOS</p> <p>▶ Repos</p> <p>En profiter pour prendre une belle marche en forêt!</p>	

TEMPS TOTAL : 2 heures 17 minutes

	<p>JOUR 36 - INTERVALLES</p> <p>▶ 10' @ Z1 ▶ 15' @ Z2 ▶ 5' @ Z1</p>	<p>PE : 6</p> <p>RC : 50-80%</p> <p>30 min</p>
	<p>JOUR 37 - CROISÉ</p> <p>▶ 45' @ Z1</p> <p>Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)</p>	<p>PE : 3</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>45 min</p>
	<p>JOUR 38 - REPOS</p> <p>▶ Repos</p>	
	<p>JOUR 39 - RÉCUPÉRATION</p> <p>▶ Jog 25' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>25 min</p>
	<p>JOUR 40 - INTERVALLES</p> <p>▶ 5' @ Z1 ▶ 8x30" @ Z3 R: 1' ▶ 8x15" @ Z4 R: 1' ▶ 5' @ Z1</p>	<p>PE : 7</p> <p>RC : 50-95%</p> <p>32 min</p>
	<p>JOUR 41 - RENFORCEMENT</p> <p>▶ Jog 10' @ Z1 ▶ Exercices 1 à 4 R: 30' ▶ Jog 5' @ Z1 ▶ Exercices 5 à 8 R: 30' ▶ Jog 5' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-95%</p> <p>30 min</p>
	<p>JOUR 42 - REPOS</p> <p>▶ Repos</p>	

TEMPS TOTAL : 2 heures 42 minutes

	<p>JOUR 43 - INTERVALLES</p> <p>5' @ Z1 → 20' @ Z2 R: 2' → 5' @ Z1</p>	<p>PE : 6</p> <p>RC : 50-80%</p> <p>30 min</p>
	<p>JOUR 44 - RÉCUPÉRATION</p> <p>Jog 25' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>25 min</p>
	<p>JOUR 45 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 46 - INTERVALLES</p> <p>5' @ Z1 → 4x45" @ Z3 R: 1' → 9x20" @ Z4 R: 1' → 5' @ Z1</p>	<p>PE : 7</p> <p>RC : 50-95%</p> <p>29 min</p>
	<p>JOUR 47 - CROISÉ</p> <p>45' @ Z1</p> <p>Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)</p>	<p>PE : 3</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>45 min</p>
	<p>JOUR 48 - RENFORCEMENT</p> <p>Jog 10' @ Z1 → Exercices 1 à 4 R: 30' → Jog 5' @ Z1 → Exercices 5 à 8 R: 30' → Jog 5' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>30 min</p>
	<p>JOUR 49 - RÉCUPÉRATION</p> <p>Jog 30' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>30 min</p>

TEMPS TOTAL : 3 heures 9 minutes

	JOUR 50 - REPOS			
	Repos			
	JOUR 51 - RÉCUPÉRATION			
	Jog 20'			PE : 2
	@ Z1			RC : 50-70%
				20 min
	JOUR 52 - CROISÉ			
	30'			PE : 3
	@ Z1			RC : 50-70%
	Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)			30 min
	JOUR 53 - REPOS			
	Repos			
	JOUR 54 - RÉCUPÉRATION			
	Jog 20'			PE : 2
	@ Z1			RC : 50-70%
				20 min
	JOUR 55 - RENFORCEMENT			
	Jog 10'	Exercices	Jog 5'	PE : 2
	@ Z1	1 à 4 R: 30'	@ Z1	RC : 50-70%
				20 min
	JOUR 56 - REPOS			
	Repos			

	<p>JOUR 57 - INTERVALLES</p> <p>5' @ Z1 → 20' @ Z2 R: 2' → 5' @ Z1</p>	<p>PE : 6</p> <p>RC : 50-80%</p> <p>30 min</p>
	<p>JOUR 58 - RENFORCEMENT</p> <p>Jog 10' @ Z1 → Exercices 1 à 4 R: 30' → Jog 5' @ Z1 → Exercices 5 à 8 R: 30' → Jog 5' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-80%</p> <p>30 min</p>
	<p>JOUR 59 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 60 - INTERVALLES</p> <p>10' @ Z1 → 8x1' @ Z4 R: 2' → 5' @ Z1</p>	<p>PE : 7</p> <p>RC : 50-95%</p> <p>39 min</p>
	<p>JOUR 61 - 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 62 - RÉCUPÉRATION</p> <p>Jog 30' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>30 min</p>
	<p>JOUR 63 - REPOS</p> <p>Repos</p>	

TEMPS TOTAL : 2 heures 39 minutes

	<p>JOUR 64 - INTERVALLES</p> <p>5' @ Z1 → 25' @ Z2 R: 2'</p>	<p>PE : 6</p> <p>RC : 50-80%</p> <p>30 min</p>
	<p>JOUR 65 - RENFORCEMENT</p> <p>Jog 10' @ Z1 → Exercices 1 à 4 R: 30' → Jog 5' @ Z1 → Exercices 5 à 8 R: 30' → Jog 5' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-80%</p> <p>30 min</p>
	<p>JOUR 66 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 67 - INTERVALLES</p> <p>5' @ Z1 → 10x1' @ Z4 R: 1'30 → 5' @ Z1</p>	<p>PE : 7</p> <p>RC : 50-95%</p> <p>35 min</p>
	<p>JOUR 68 - RÉCUPÉRATION</p> <p>Jog 30' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>30 min</p>
	<p>JOUR 69 - CROISÉ</p> <p>45' @ Z1</p> <p>Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)</p>	<p>PE : 3</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>45 min</p>
	<p>JOUR 70 - RÉCUPÉRATION</p> <p>Jog 25' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>25 min</p>

TEMPS TOTAL : 3 heures 15 minutes

	JOUR 71 - REPOS							
	Repos							
	JOUR 72 - INTERVALLES							
	5'	30'					PE : 6	
	@ Z1	@ Z2 R: 2'					RC : 50-80%	
							35 min	
	JOUR 73 - RENFORCEMENT							
	Jog 10'	Exercices	Jog 5'	Exercices	Jog 5'		PE : 2	
	@ Z1	1 à 4 R: 30'	@ Z1	5 à 8 R: 30'	@ Z1		RC : 50-80%	
							30 min	
	JOUR 74 - CROISÉ							
	50'						PE : 3	
	@ Z1						RC : 50-70%	
	Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)							50 min
	JOUR 75 - INTERVALLES							
	10'	6x2'	5'				PE : 7	
	@ Z1	@ Z4 R: 2'	@ Z1				RC : 50-95%	
							39 min	
	JOUR 76 - RÉCUPÉRATION							
	Jog 30'						PE : 2	
	@ Z1						RC : 50-70%	
							30 min	
	JOUR 77 - REPOS							
	Repos							

TEMPS TOTAL : 3 heures 4 minutes

	<p>JOUR 78 - RÉCUPÉRATION</p> <p>Jog 25'</p> <p>@ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>25 min</p>
	<p>JOUR 79 - RENFORCEMENT</p> <p>Jog 10' Exercices Jog 10'</p> <p>@ Z1 1 à 4 R: 30' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>20 min</p>
	<p>JOUR 80 - INTERVALLES</p> <p>5' 6x1' 5'</p> <p>@ Z1 @ Z4 R: 2' @ Z1</p>	<p>PE : 7</p> <p>RC : 50-95%</p> <p>28 min</p>
	<p>JOUR 81 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 82 - RÉCUPÉRATION</p> <p>Jog 15'</p> <p>@ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>15 min</p>
	<p>JOUR 83 - 5KM</p>	<p>PE : 10</p> <p>RC : 50-70%</p>
	<p>JOUR 84 - REPOS</p> <p>Repos</p>	

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.

