

PLAN —
D'ENTRAÎNEMENT

 **FONDS**
de solidarité FTQ

JE —
COURS
QC



— DÉFI
ESCALIERS
QUÉBEC

9 KM



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!

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.



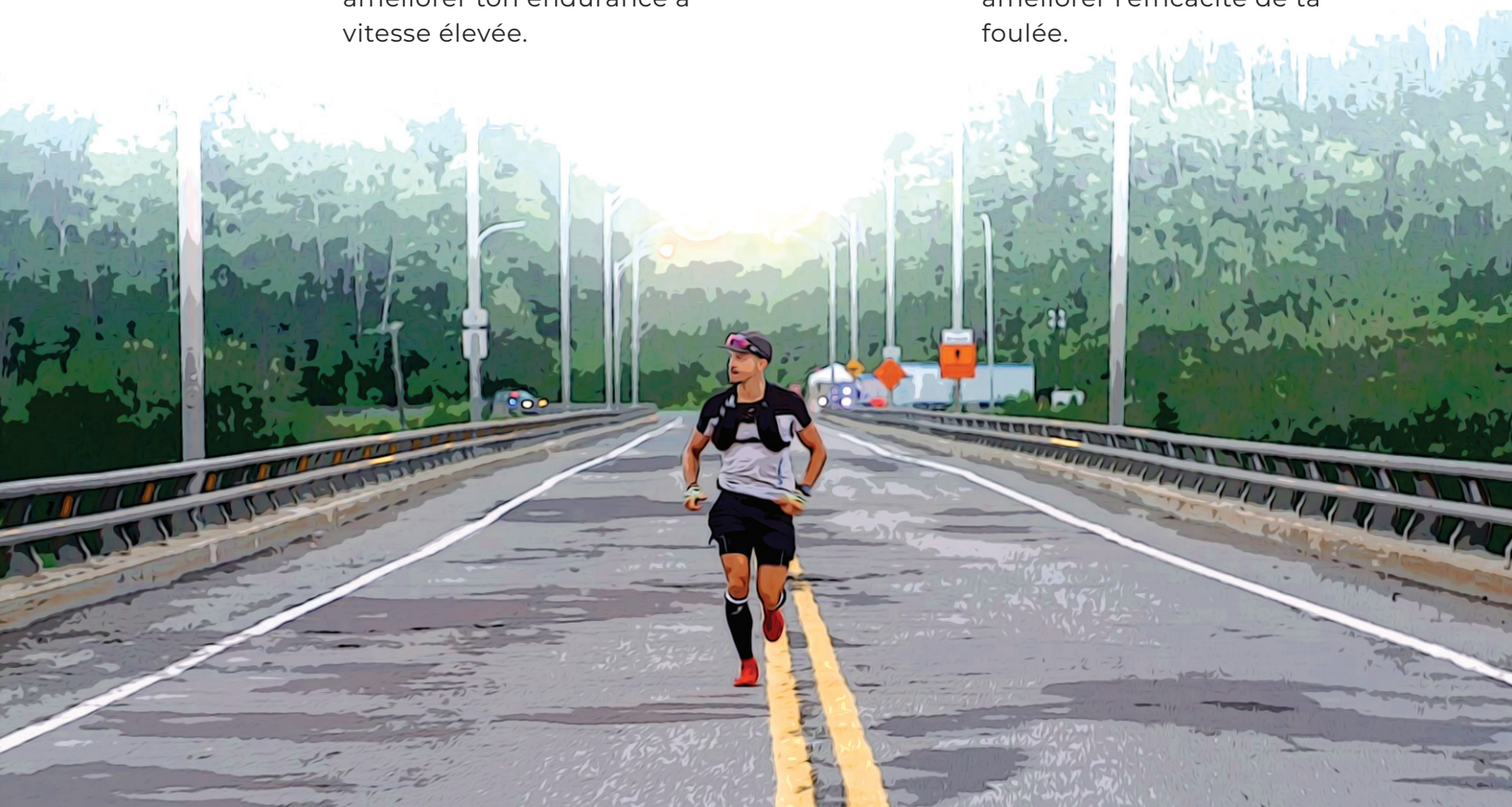
INTERVALLES

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 essoufflé; 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

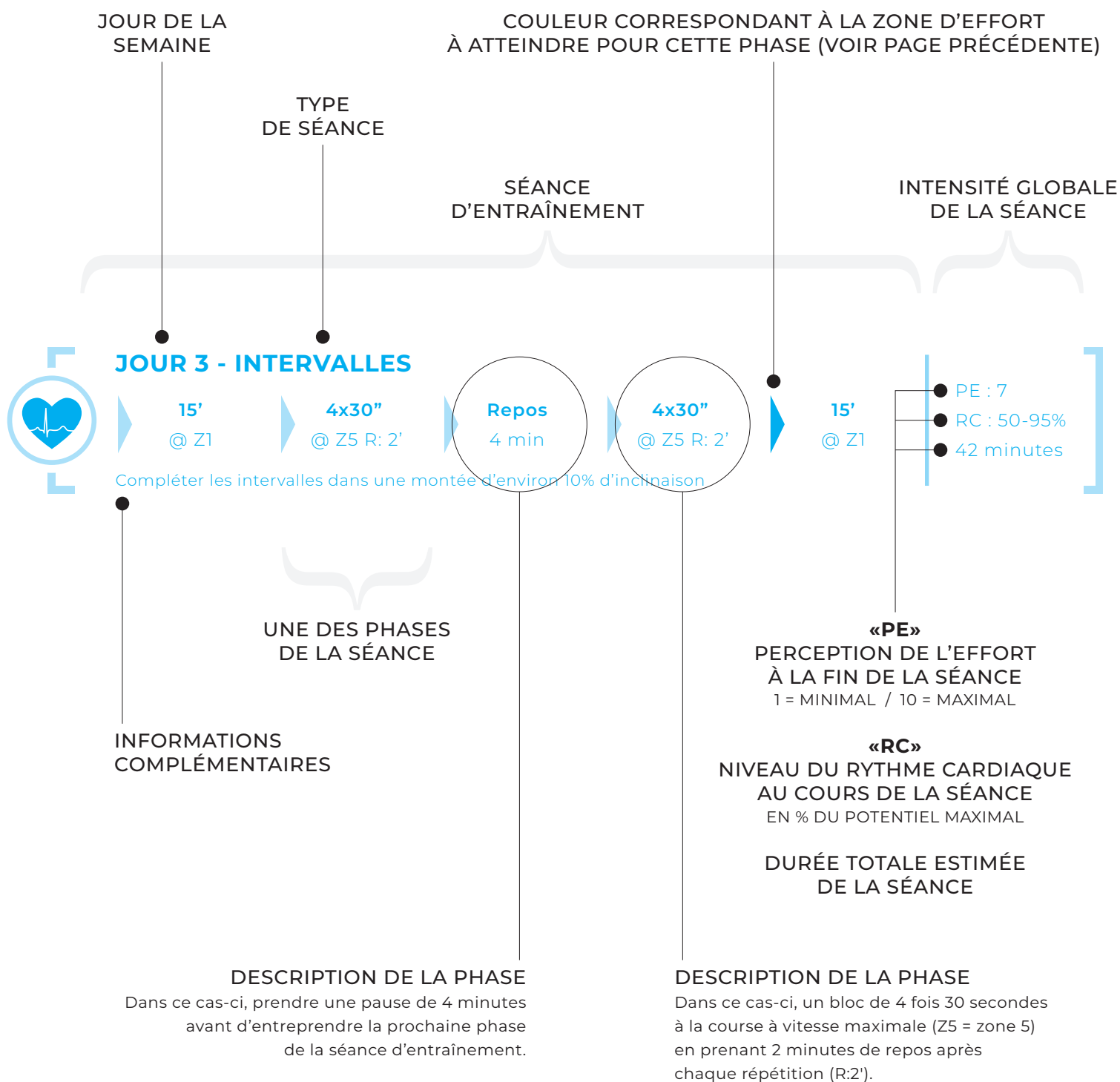
Sensation: **effort maximal**

Allure: **très rapide**

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

Fréquence cardiaque max.: 95-100 %

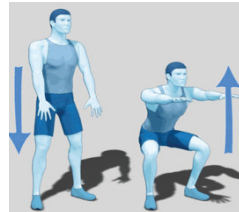
BIEN COMPRENDRE VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT



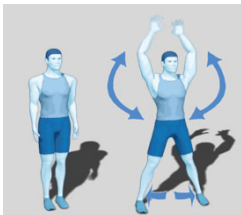
EXERCICES DE **RENFORCEMENT**



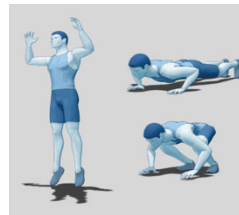
1
**CHAISE
AU MUR**



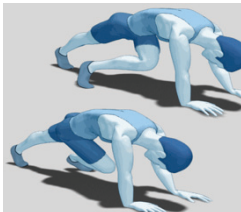
5
SQUATS



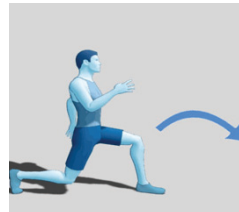
2
**JUMPING
JACKS**



6
BURPEES



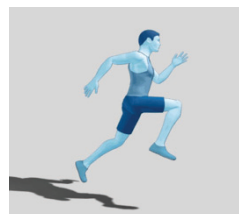
3
**MOUNTAIN
CLIMBER**



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

2x5'

@ Z1 R: 1'

5'

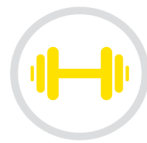
@ Marche

Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.

PE : 2

RC : 50-70%

22 min

**JOUR 2 - REPOS****Repos****JOUR 3 - RENFORCEMENT****10'**

@ marche

Exercices

1 à 4 R: 30'

Jog 5'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

19 min

**JOUR 4 - ENDURANCE****5'**

@ Marche

2x8'

@ Z1 R: 1'

5'

@ Marche

Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.

PE : 2

RC : 50-70%

28 min

**JOUR 5 - REPOS****Repos****JOUR 6 - ENDURANCE****5'**

@ Marche

2x10'

@ Z1 R: 1'

5'

@ Marche

Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.

PE : 2

RC : 50-70%

32 min

**JOUR 7 - CROISÉ****30'**

@ Z1

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

PE : 2

RC : 50-70%

30 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 11 minutes



JOUR 8 - REPOS

Repos



JOUR 9 - ENDURANCE

5'

@ Marche

2x12'

@ Z1 R: 1'

5'

@ Marche

Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.

PE : 2

RC : 50-70%

36 min



JOUR 10 - RENFORCEMENT

10'

@ marche

Exercices

1 à 4 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

19 min



JOUR 11 - ENDURANCE

5'

@ Marche

2x15'

@ Z1 R: 1'

Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.

PE : 2

RC : 50-70%

37 min



JOUR 12 - 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 13 - REPOS

Repos



JOUR 14 - ENDURANCE

5'

@ Marche

20'

@ Z1

5'

@ Marche

Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.

PE : 2

RC : 50-70%

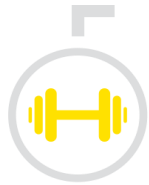
30 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 32 minutes

SEMAINE 3

	JOUR 15 - RENFORCEMENT  10' @ Z1  Exercices 1 à 4 R: 30"  Exercices 5 et 6 R: 30"  Jog 5' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 21 min
	JOUR 16 - INTERVALLES  10' @ Z1  5x1' @ Z2 R: 1'  10' @ Z1 Si possible effectuer les répétitions de 1' dans une pente sèche ou dans des escaliers.	PE : 4 RC : 50-80% 30 min
	JOUR 17 - REPOS  Repos	
	JOUR 18 - CROISÉ  30' @ Z1 Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)	PE : 2 RC : 50-80% 30 min
	JOUR 19 - ENDURANCE  25' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 25 min
	JOUR 20 - REPOS  Repos	
	JOUR 21 - ENDURANCE  30' @ Z1	PE : 3 RC : 50-70% 30 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 16 minutes



JOUR 22 - RENFORCEMENT

10'

@ Z1

Exercices

1 à 4 R: 30"

Exercices

5 et 6 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

21 min



JOUR 23 - REPOS

Repos



JOUR 24 - ENDURANCE

35'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

35 min



JOUR 25 - CROISÉ

45'

@ Z1

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

PE : 2

RC : 50-70%

45 min



JOUR 26 - REPOS

Repos



JOUR 27 - INTERVALLES

10'

@ Z1

5x2'

@ Z2 R: 1'

10'

@ Z1

Si possible effectuer les répétitions de 2' dans une pente sèche ou dans des escaliers.

PE : 4

RC : 50-80%

35 min



JOUR 28 - RÉCUPÉRATION

20'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

20 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 36 minutes



JOUR 29 - REPOS

Repos



JOUR 30 - ENDURANCE

35'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

35 min



JOUR 31 - CROISÉ

45'

@ Z1

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

PE : 2

RC : 50-70%

45 min



JOUR 32 - REPOS

Repos



JOUR 33 - INTERVALLES

10'

@ Z1

5x3'

@ Z2 R: 1'

10'

@ Z1

Si possible effectuer les répétitions de 3' dans une pente sèche ou dans des escaliers.

PE : 4

RC : 50-80%

40 min



JOUR 34 - RENFORCEMENT

10'

@ Z1

Exercices

1 à 4 R: 30"

Exercices

5 et 6 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-80%

21 min



JOUR 35 - REPOS

Repos

TEMPS TOTAL : 2 heures 21 minutes



JOUR 36 - ENDURANCE

40'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

40 min



JOUR 37 - CROISÉ

45'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

45 min

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



JOUR 38 - REPOS

Repos



JOUR 39 - INTERVALLES

10'

@ Z1

4x1'

@ Z3 R: 2'

4x2'

@ Z2 R: 1'

10'

@ Z1

PE : 5

RC : 50-90%

44 min

Si possible effectuer les répétitions de 1' et de 2' dans une pente sèche ou dans des escaliers.



JOUR 40 - ENDURANCE

35'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

35 min



JOUR 41 - REPOS

Repos



JOUR 42 - RENFORCEMENT

10'

@ Z1

Exercices

1 à 4 R: 30"

Exercices

5 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

23 min

TEMPS TOTAL : 3 heures 7 minutes



JOUR 43 - ENDURANCE

50'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

50 min



JOUR 44 - REPOS

Repos



JOUR 45 - INTERVALLES

10'

@ Z1

6x1'

@ Z3 R: 2'

5x2'

@ Z2 R: 1'

5'

@ Z1

Si possible effectuer les répétitions de 1' et de 2' dans une pente sèche ou dans des escaliers.

PE : 6

RC : 50-90%

48 min



JOUR 46 - CROISÉ

45'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-90%

45 min

JOUR 47 - REPOS

Repos



JOUR 48 - ENDURANCE

45'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

45 min



JOUR 49 - RENFORCEMENT

10'

@ Z1

Exercices

1 à 4 R: 30"

Exercices

5 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

23 min

TEMPS TOTAL : 3 heures 31 minutes

SEMAINE 8



JOUR 50 - REPOS

Repos



JOUR 51 - ENDURANCE

25'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

25 min



JOUR 52 - INTERVALLES

5'

@ Z1

10x30"

@ Z3 R: 1'

5'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-90%

25 min



JOUR 53 - REPOS

Repos



JOUR 54 - RÉCUPÉRATION

20'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

20 min



JOUR 55 - REPOS

Repos



JOUR 56 - COURSE - 9 KM

PE : 10

RC : 50-70%

TEMPS TOTAL : 1 heure 10 minutes

Aucune énergie ne doit être épargnée.

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

