

PLAN —
D'ENTRAÎNEMENT

 **FONDS**
de solidarité FTQ

JE
COURS
QC



MARATHON
beneva – QUÉBEC

PRÉSENTÉ PAR — **MONTÉLLIER**

10 

SPORTS EXPERTS



BIENVENUE DANS LA COMMUNAUTÉ DES PASSIONNÉS DE COURSE, **LE COACHING DU COUREUR!**



Antoine



Guillaume

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!



Olivier



Yves

PROGRAMME **10^KM** COURSE « DÉCOUVERTE »

- Je fais de l'activité physique **2 ou 3 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 **m'amuser et décompresser**
- 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.



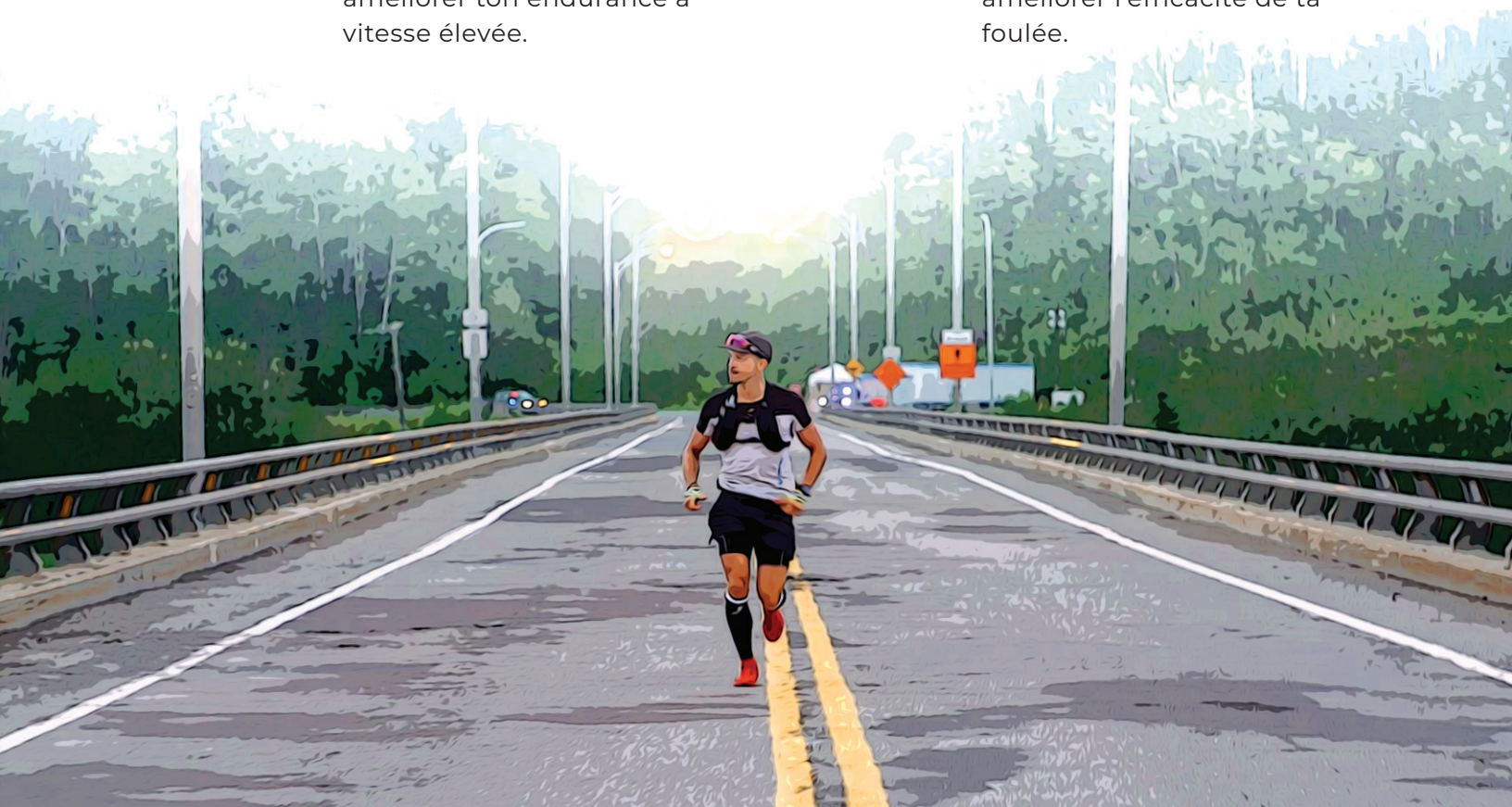
INTERVALLES

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 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

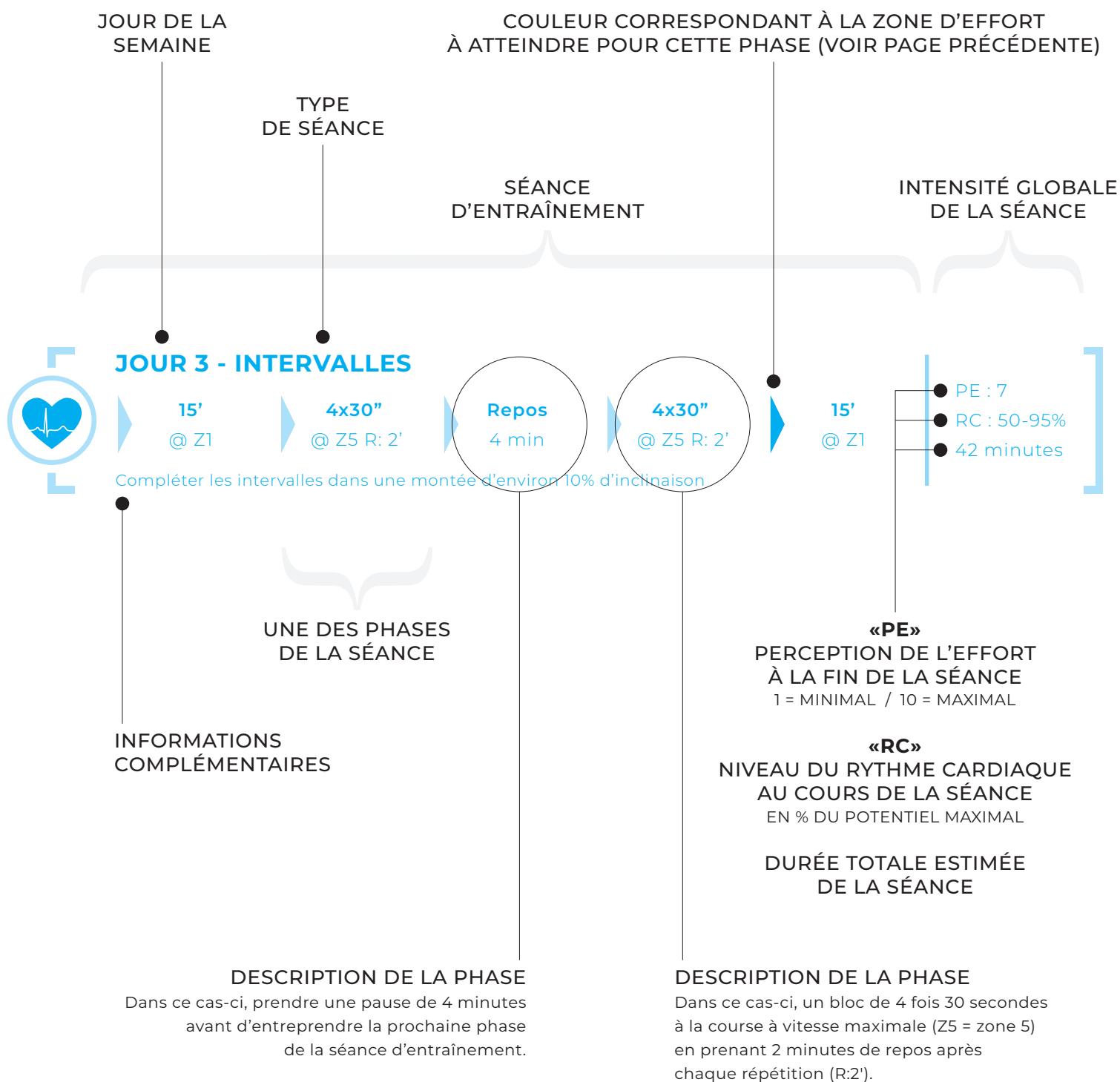
Sensation: **effort maximal**

Allure: **très rapide**

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

Fréquence cardiaque max.: 95-100 %

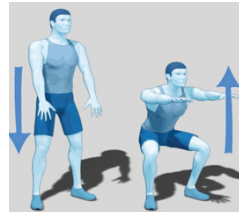
BIEN COMPRENDRE VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT



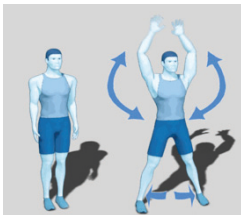
EXERCICES DE **RENFORCEMENT**



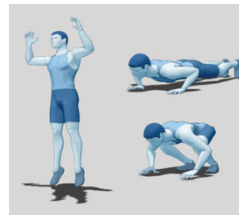
1
**CHAISE
AU MUR**



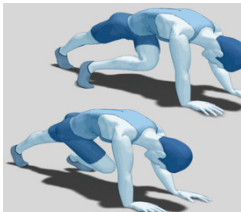
5
SQUATS



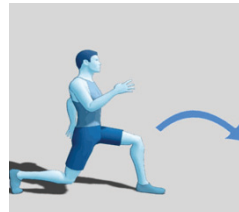
2
**JUMPING
JACKS**



6
BURPEES



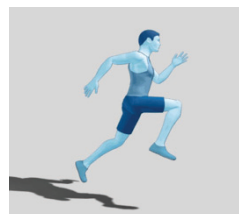
3
**MOUNTAIN
CLIMBER**



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

10'

@ Marche

7x2'

@ Z1 R:1'

5'

@ Marche

Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos

PE : 2

RC : 50-70%

36 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

10'

@ Marche

5x3'

@ Z1 R:1'

5'

@ Marche

Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos

PE : 2

RC : 50-70%

35 min



JOUR 5 - RENFORCEMENT

Jog 10'

@ Z1

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

10'

@ Marche

4x4'

@ Z1 R:1'

5'

@ Marche

Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos

PE : 2

RC : 50-70%

35 min



JOUR 7 - REPOS

Repos

TEMPS TOTAL : 2 heures 36 minutes



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

10'

@ Marche

6x4'

@ Z1 R:1'

5'

@ Marche

Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos

PE : 2

RC : 50-70%

45 min



JOUR 10 - REPOS

Repos



JOUR 11 - RENFORCEMENT

Jog 10'

@ Z1

Exercices

1 à 4 R: 30'

Jog 5'

@ Z1

Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos

PE : 2

RC : 50-70%

20 min



JOUR 12 - ENDURANCE

10'

@ Marche

2x9'

@ Z1 R:1'

5'

@ Marche

Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos

PE : 2

RC : 50-70%

35 min



JOUR 13 - REPOS

Repos



JOUR 14 - ENDURANCE

10'

@ Marche

3x9'

@ Z1 R:1'

5'

@ Marche

Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos

PE : 2

RC : 50-70%

45 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 55 minutes



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 - ENDURANCE

10'

@ Marche

2x14'

@ Z1 R:1'

5'

@ Marche

Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos

PE : 2

RC : 50-70%

45 min



JOUR 18 - RÉCUPÉRATION

Jog 20'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

20 min



JOUR 19 - RENFORCEMENT

Jog 10'

@ Z1

Exercices

1 à 4 R: 30'

Jog 5'

@ Z1

Exercices

5 et 6 R: 30'

Jog 5'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



JOUR 20 - REPOS

Repos



JOUR 21 - RÉCUPÉRATION

Jog 25'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

25 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 30 minutes

SEMAINE 4



JOUR 22 - 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 23 - REPOS

Repos



JOUR 24 - RÉCUPÉRATION

Jog 25'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

25 min



JOUR 25 - INTERVALLES

10'

@ Z1

5'

@ Z2

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-80%

25 min



JOUR 26 - RENFORCEMENT

Jog 10'

@ Z1

Exercices

1 à 4 R: 30'

Jog 5'

@ Z1

Exercices

5 et 6 R: 30'

Jog 5'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-80%

30 min



JOUR 27 - REPOS

Repos



JOUR 28 - RÉCUPÉRATION

Jog 30'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

30 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 20 minutes

SEMAINE 5

	JOUR 29 - INTERVALLES  10' @ Z1  2x4' @ Z2 R: 2'  5' @ Z1	PE : 6 RC : 50-80% 27 min
	JOUR 30 - CROISÉ  45' @ Z1 Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)	PE : 3 RC : 50-70% 45 min
	JOUR 31 - REPOS  Repos	
	JOUR 32 - RÉCUPÉRATION  Jog 30' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 30 min
	JOUR 33 - RENFORCEMENT  Jog 10' @ Z1  Exercices 1 à 4 R: 30'  Jog 5' @ Z1  Exercices 5 à 8 R: 30'  Jog 5' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 30 min
	JOUR 34 - RÉCUPÉRATION  Jog 35' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 35 min
	JOUR 35 - REPOS  Repos	

TEMPS TOTAL : 2 heures 47 minutes

	JOUR 36 - INTERVALLES  10' @ Z1  2x5' @ Z2 R: 2'  5' @ Z1	PE : 6 RC : 50-80% 29 min
	JOUR 37 - CROISÉ  45' @ Z1 Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)	PE : 3 RC : 50-70% 45 min
	JOUR 38 - REPOS  Repos	
	JOUR 39 - RÉCUPÉRATION  Jog 30' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 30 min
	JOUR 40 - RENFORCEMENT  Jog 10' @ Z1  Exercices 1 à 4 R: 30'  Jog 5' @ Z1  Exercices 5 à 8 R: 30'  Jog 5' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 30 min
	JOUR 41 - RÉCUPÉRATION  Jog 30' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 30 min
	JOUR 42 - REPOS  Repos	



JOUR 43 - INTERVALLES

10' @ Z1 → 4x3' @ Z2 R: 1'30" → 5' @ Z1

PE : 6
RC : 50-80%
33 min



JOUR 44 - RÉCUPÉRATION

Jog 30'
@ Z1

PE : 2
RC : 50-70%
30 min



JOUR 45 - REPOS

Repos



JOUR 46 - INTERVALLES

10' @ Z1 → 6x30" @ Z3 R: 1:30 → 5' @ Z1

PE : 7
RC : 50-90%
27 min



JOUR 47 - CROISÉ

45'
@ Z1

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

PE : 3
RC : 50-70%
45 min



JOUR 48 - RENFORCEMENT

Jog 10' @ Z1 → Exercices 1 à 4 R: 30' → Jog 5' @ Z1 → Exercices 5 à 8 R: 30' → Jog 5' @ Z1

PE : 2
RC : 50-70%
30 min



JOUR 49 - RÉCUPÉRATION

Jog 35'
@ Z1

PE : 2
RC : 50-70%
35 min

TEMPS TOTAL : 3 heures 20 minutes

SEMAINE 8



JOUR 50 - REPOS

Repos



JOUR 51 - RÉCUPÉRATION

Jog 30'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



JOUR 52 - CROISÉ

45'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

45 min

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



JOUR 53 - REPOS

Repos



JOUR 54 - INTERVALLES

10'

@ Z1

8x30"

@ Z3 R: 1:30

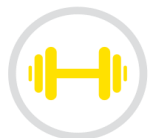
5'

@ Z1

PE : 7

RC : 50-90%

31 min



JOUR 55 - RENFORCEMENT

Jog 10'

@ Z1

Exercices

1 à 4 R: 30'

Jog 5'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-90%

20 min



JOUR 56 - REPOS

Repos

TEMPS TOTAL : 2 heures 6 minutes

SEMAINE 9

	JOUR 57 - INTERVALLES 10' @ Z1 5x3' @ Z2 R: 1'30 5' @ Z1	PE : 6 RC : 50-80% 37 min 30
	JOUR 58 - RENFORCEMENT Jog 10' @ Z1 Exercices 1 à 4 R: 30' Jog 5' @ Z1 Exercices 5 à 8 R: 30' Jog 5' @ Z1	PE : 2 RC : 50-80% 30 min
	JOUR 59 - REPOS Repos	
	JOUR 60 - CROISÉ 45' @ Z1 Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)	PE : 3 RC : 50-70% 45 min
	JOUR 61 - INTERVALLES 10' @ Z1 8x45" @ Z3 R: 2' 5' @ Z1	PE : 7 RC : 50-90% 37 min
	JOUR 62 - RÉCUPÉRATION Jog 40' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 40 min
	JOUR 63 - REPOS Repos	

TEMPS TOTAL : 3 heures 10 minutes

	JOUR 64 - INTERVALLES  10' @ Z1  4x4' @ Z2 R: 2'  5' @ Z1	PE : 6 RC : 50-80% 39 min
	JOUR 65 - RENFORCEMENT  Jog 10' @ Z1  Exercices 1 à 4 R: 30'  Jog 5' @ Z1  Exercices 5 à 8 R: 30'  Jog 5' @ Z1	PE : 2 RC : 50-80% 30 min
	JOUR 66 - REPOS  Repos	
	JOUR 67 - RÉCUPÉRATION  Jog 45' @ Z1	PE : 3 RC : 50-70% 45 min
	JOUR 68 - INTERVALLES  10' @ Z1  8x1' @ Z3 R: 2'  5' @ Z1	PE : 7 RC : 50-90% 39 min
	JOUR 69 - CROISÉ  50' @ Z1 Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)	PE : 3 RC : 50-70% 50 min
	JOUR 70 - RÉCUPÉRATION  Jog 40' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 40 min

**JOUR 71 - REPOS**

Repos

**JOUR 72 - INTERVALLES****10'**

@ Z1

4x5'

@ Z2 R: 2'

5'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-80%

43 min

**JOUR 73 - RENFORCEMENT****Jog 10'**

@ Z1

Exercices

1 à 4 R: 30'

Jog 5'

@ Z1

Exercices

5 à 8 R: 30'

Jog 5'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-80%

30 min

**JOUR 74 - RÉCUPÉRATION****Jog 45'**

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

45 min

**JOUR 75 - CROISÉ****50'**

@ Z1

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

PE : 3

RC : 50-70%

50 min

**JOUR 76 - INTERVALLES****10'**

@ Z1

10x1'

@ Z3 R: 2'

5'

@ Z1

PE : 7

RC : 50-90%

45 min

**JOUR 77 - REPOS**

Repos

TEMPS TOTAL : 3 heures 33 minutes

SEMAINE 12

	JOUR 78 - INTERVALLES 10' @ Z1 5x2' @ Z2 R: 1' 5' @ Z1	PE : 5 RC : 50-80% 30 min
	JOUR 79 - RENFORCEMENT Jog 10' @ Z1 Exercices 1 à 4 R: 30' Jog 10' @ Z1	PE : 2 RC : 50-80% 20 min
	JOUR 80 - INTERVALLES 10' @ Z1 8x30" @ Z3 R: 1:30 5' @ Z1	PE : 7 RC : 50-90% 31 min
	JOUR 81 - REPOS Repos	
	JOUR 82 - RÉCUPÉRATION Jog 15' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 15 min
	JOUR 83 - REPOS Repos	
	JOUR 84 - 10KM	PE : 10 RC : 50-70%

TEMPS TOTAL : 1 heure 36 minutes

Les bons résultats viennent avec un bon plan.

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

