

PLAN —
D'ENTRAÎNEMENT

 **FONDS**
de solidarité FTQ

JE —
COURS
QC



MARATHON
beneva - QUÉBEC

PRÉSENTÉ PAR — **MONTELLIER**

21.1 

MONTELLIER

PRÉSENTÉ PAR WKND 91.9



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

21,1^KM

**COURSE
« DÉCOUVERTE »**

- Je cours **2 ou 3 fois par semaine** depuis au moins **3 mois**
- Je cours pour me **mettre en forme en m'amusant**
- J'ai déjà complété **au moins une course de 10 km**
- Je suis capable de courir **au moins 45 minutes en continu**
- 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.



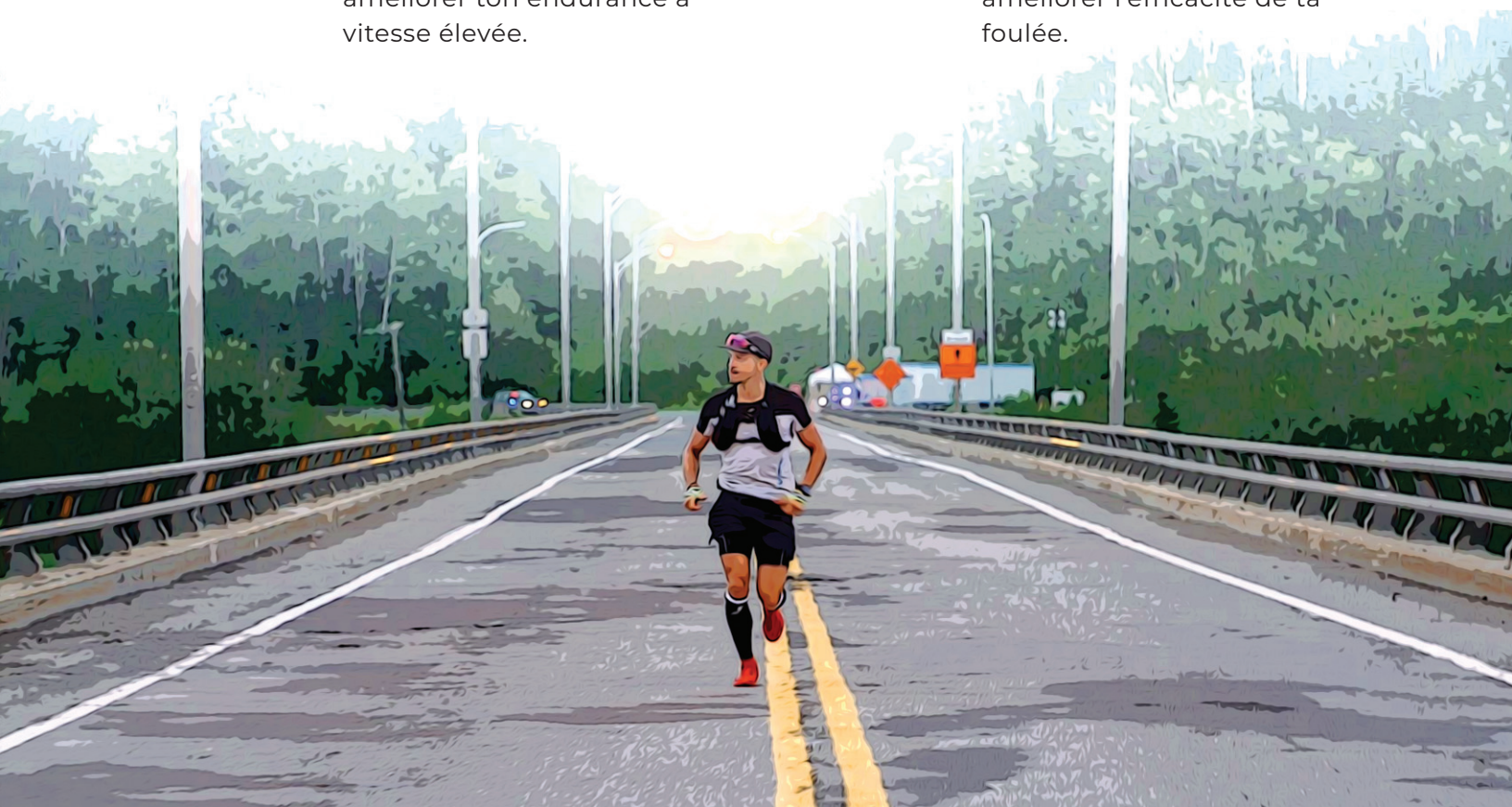
INTERVALLES

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

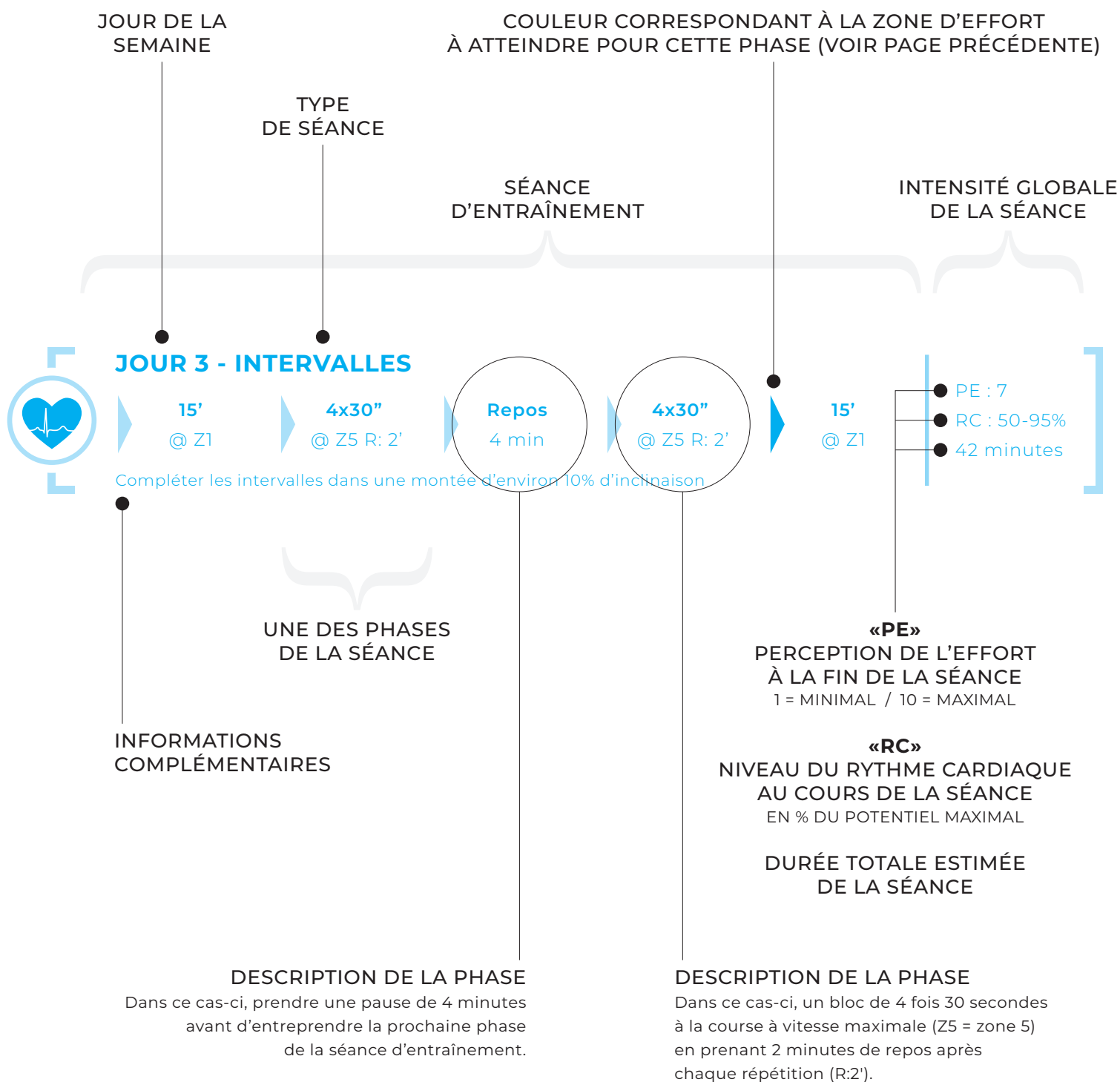
Sensation: **effort maximal**

Allure: **très rapide**

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

Fréquence cardiaque max.: 95-100 %

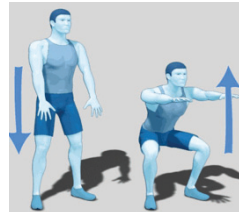
BIEN COMPRENDRE VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT



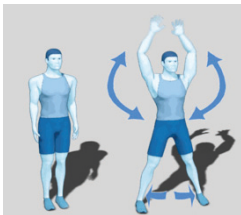
EXERCICES DE **RENFORCEMENT**



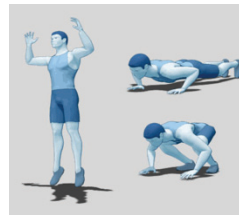
1
**CHAISE
AU MUR**



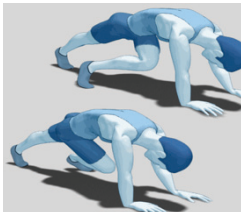
5
SQUATS



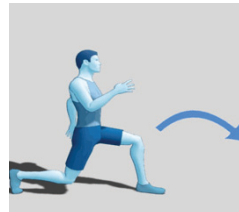
2
**JUMPING
JACKS**



6
BURPEES



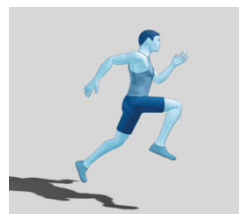
3
**MOUNTAIN
CLIMBER**



7
FENTES



4
**PLANCHE
SUR LES COUDES**



8
**SAUTS
DYNAMIQUES**

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



JOUR 1 - REPOS

Repos



JOUR 2 - RÉCUPÉRATION

20'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

20 min



JOUR 3 - RENFORCEMENT

5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

PE : 3

RC : 50-70%

20 min



JOUR 4 - RÉCUPÉRATION

25'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

25 min



JOUR 5 - REPOS

Repos



JOUR 6 - CROISÉ

60'

@ Z1

Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)

PE : 2

RC : 50-70%

1 h



JOUR 7 - ENDURANCE

45'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

45 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 50 minutes

	JOUR 8 - REPOS Repos			
	JOUR 9 - INTERVALLES 15' @ Z1 4x30" @ Z4 R: 1' 15' @ Z1		PE : 6 RC : 50-95% 36 min	
	JOUR 10 - RENFORCEMENT 5' @ Z1 Exercices 1 à 8 R: 30' Exercices 1 à 8 R: 30'		PE : 3 RC : 50-95% 20 min	
	JOUR 11 - RÉCUPÉRATION 40' @ Z1		PE : 3 RC : 50-70% 40 min	
	JOUR 12 - REPOS Repos			
	JOUR 13 - CROISÉ 60' @ Z1 Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)		PE : 2 RC : 50-70% 1 h	
	JOUR 14 - ENDURANCE 50' @ Z1		PE : 3 RC : 50-70% 50 min	

TEMPS TOTAL : 3 heures 26 minutes

SEMAINE 3

	JOUR 15 - REPOS Repos			
	JOUR 16 - INTERVALLES 15' @ Z1 6x45" @ Z4 R:1' 10' @ Z1		PE : 6 RC : 50-95% 35 min 30	
	JOUR 17 - RENFORCEMENT 5' @ Z1 Exercices 1 à 8 R: 30' Exercices 1 à 8 R: 30' Exercices 1 à 8 R: 30'		PE : 3 RC : 50-95% 25 min	
	JOUR 18 - RÉCUPÉRATION 40' @ Z1		PE : 3 RC : 50-70% 40 min	
	JOUR 19 - REPOS Repos			
	JOUR 20 - CROISÉ 60' @ Z1 Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)		PE : 2 RC : 50-70% 1 h	
	JOUR 21 - ENDURANCE 20' @ Z1 5'-10' @ Z2 15' @ Z1		PE : 4 RC : 50-80% 45 min	

TEMPS TOTAL : 3 heures 26 minutes



JOUR 22 - REPOS

Repos



JOUR 23 - INTERVALLES

10'

@ Z1

2x5'

@ Z2 R: 3'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-80%

36 min



JOUR 24 - RENFORCEMENT

5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

PE : 3

RC : 50-80%

25 min



JOUR 25 - ENDURANCE

50'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

50 min



JOUR 26 - REPOS

Repos



JOUR 27 - CROISÉ

60'

@ Z1

Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)

PE : 2

RC : 50-70%

1 h



JOUR 28 - ENDURANCE

60'

@ Z1

PE : 4

RC : 50-70%

1 h

TEMPS TOTAL : 3 heures 51 minutes



JOUR 29 - REPOS

Repos



JOUR 30 - INTERVALLES

15'

@ Z1

2x8'

@ Z2 R: 3'

10'

@ Z1

PE : 7

RC : 50-80%

47 min



JOUR 31 - RENFORCEMENT

5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

PE : 3

RC : 50-80%

25 min



JOUR 32 - ENDURANCE

50'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

50 min



JOUR 33 - REPOS

Repos



JOUR 34 - CROISÉ

75'

@ Z1

Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)

PE : 2

RC : 50-70%

1 h 15



JOUR 35 - ENDURANCE

70'

@ Z1

PE : 5

RC : 50-70%

1 h 10

TEMPS TOTAL : 4 heures 27 minutes



JOUR 36 - REPOS

Repos



JOUR 37 - INTERVALLES

15'

@ Z1

3x6'

@ Z3 R: 3'

10'

@ Z1

PE : 7

RC : 50-80%

52 min



JOUR 38 - RENFORCEMENT

5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

PE : 3

RC : 50-80%

30 min



JOUR 39 - ENDURANCE

50'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

50 min



JOUR 40 - REPOS

Repos



JOUR 41 - CROISÉ

75'

@ Z1

Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)

PE : 2

RC : 50-70%

1 h 15



JOUR 42 - ENDURANCE

80'

@ Z1

PE : 5

RC : 50-70%

1 h 20

TEMPS TOTAL : 4 heures 47 minutes



JOUR 43 - REPOS

Repos



JOUR 44 - INTERVALLES

15'

@ Z1

3x2'

@ Z3 R: 2'

2x2'

@ Z4 R: 2'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-95%

45 min



JOUR 45 - RENFORCEMENT

5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

PE : 3

RC : 50-95%

30 min



JOUR 46 - ENDURANCE

50'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

50 min



JOUR 47 - REPOS

Repos



JOUR 48 - CROISÉ

75'

@ Z1

Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)

PE : 2

RC : 50-70%

1 h 15



JOUR 49 - ENDURANCE

25'

@ Z1

10'

@ Z2

10'

@ Z1

10'

@ Z2

25'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-80%

1 h 20

TEMPS TOTAL : 4 heures 40 minutes



JOUR 50 - REPOS

Repos



JOUR 51 - INTERVALLES

15'

@ Z1

3'

@ Z4 R: 2'

2'

@ Z4 R: 2'

1'

@ Z5

15'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-100%

40 min



JOUR 52 - RENFORCEMENT

5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

PE : 3

RC : 50-100%

30 min



JOUR 53 - ENDURANCE

50'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

50 min



JOUR 54 - REPOS

Repos



JOUR 55 - CROISÉ

75'

@ Z1

Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)

PE : 2

RC : 50-70%

1 h 15



JOUR 56 - ENDURANCE

90'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-70%

1 h 30

TEMPS TOTAL : 4 heures 45 minutes

	JOUR 57 - REPOS							
	Repos							
	JOUR 58 - INTERVALLES							
	10'	3x8'	10'					
	@ Z1	@ Z2 R: 3'	@ Z1					
							PE : 6	
							RC : 50-80%	
							53 min	
	JOUR 59 - RENFORCEMENT							
	5'	Exercices	Exercices	Exercices	Exercices			
	@ Z1	1 à 8 R: 30'	1 à 8 R: 30'	1 à 8 R: 30'	1 à 8 R: 30'			
							PE : 3	
							RC : 50-80%	
							30 min	
	JOUR 60 - ENDURANCE							
	50'							
	@ Z1							
							PE : 3	
							RC : 50-70%	
							50 min	
	JOUR 61 - REPOS							
	Repos							
	JOUR 62 - CROISÉ							
	75'							
	@ Z1							
	Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)							
							PE : 2	
							RC : 50-70%	
							1 h 15	
	JOUR 63 - ENDURANCE							
	100'							
	@ Z1							
							PE : 6	
							RC : 50-70%	
							1 h 40	

TEMPS TOTAL : 5 heures 8 minutes

	JOUR 64 - REPOS								
	Repos								
	JOUR 65 - INTERVALLES								
	10'	3x10'	10'						
	@ Z1	@ Z2 R: 3'	@ Z1						
								PE : 7	
								RC : 50-80%	
								59 min	
	JOUR 66 - RENFORCEMENT								
	5'	Exercices	Exercices	Exercices	Exercices				
	@ Z1	1 à 8 R: 30'	1 à 8 R: 30'	1 à 8 R: 30'	1 à 8 R: 30'				
								PE : 3	
								RC : 50-80%	
								30 min	
	JOUR 67 - ENDURANCE								
	50'								
	@ Z1								
								PE : 3	
								RC : 50-70%	
								50 min	
	JOUR 68 - REPOS								
	Repos								
	JOUR 69 - CROISÉ								
	75'								
	@ Z1								
	Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)								
								PE : 2	
								RC : 50-70%	
								1 h 15	
	JOUR 70 - ENDURANCE								
	90'								
	@ Z1								
								PE : 6	
								RC : 50-70%	
								1 h 30	



JOUR 71 - REPOS

Repos



JOUR 72 - INTERVALLES

10'

@ Z1

3'

@ Z4 R: 2'

2'

@ Z4 R: 2'

1'

@ Z5

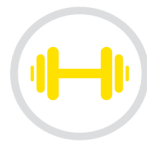
10'

@ Z1

PE : 7

RC : 50-100%

30 min



JOUR 73 - RENFORCEMENT

5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

PE : 3

RC : 50-100%

25 min



JOUR 74 - RÉCUPÉRATION

30'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



JOUR 75 - REPOS

Repos



JOUR 76 - RÉCUPÉRATION

25'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

25 min



JOUR 77 - ENDURANCE

60'

@ Z1

PE : 4

RC : 50-70%

1 h

TEMPS TOTAL : 2 heures 50 minutes



JOUR 78 - REPOS

Repos



JOUR 79 - INTERVALLES

5'

@ Z1

3x2'

@ Z4 R: 2'

2x1'

@ Z5 R: 2'

5'

@ Z1

PE : 7

RC : 50-100%

28 min



JOUR 80 - REPOS

Repos



JOUR 81 - RÉCUPÉRATION

20'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-100%

20 min



JOUR 82 - REPOS

Repos



JOUR 83 - RÉCUPÉRATION

15'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

15 min



JOUR 84 - 21,1 KM

PE : 10

RC : 50-70%

TEMPS TOTAL : 1 heure 3 minutes

Les bons résultats viennent avec un bon plan.

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

