

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

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
21,1^KM
COURSE
« PROGRESSION »

- Je cours **4 ou 5 fois par semaine** depuis **au moins 4 mois**
- J'ai déjà complété **plusieurs courses de 10 km**
- Je suis capable de courir **au moins 1 heure 30 minutes en continu**
- Je cours pour devenir **plus rapide et plus endurant**
- 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.



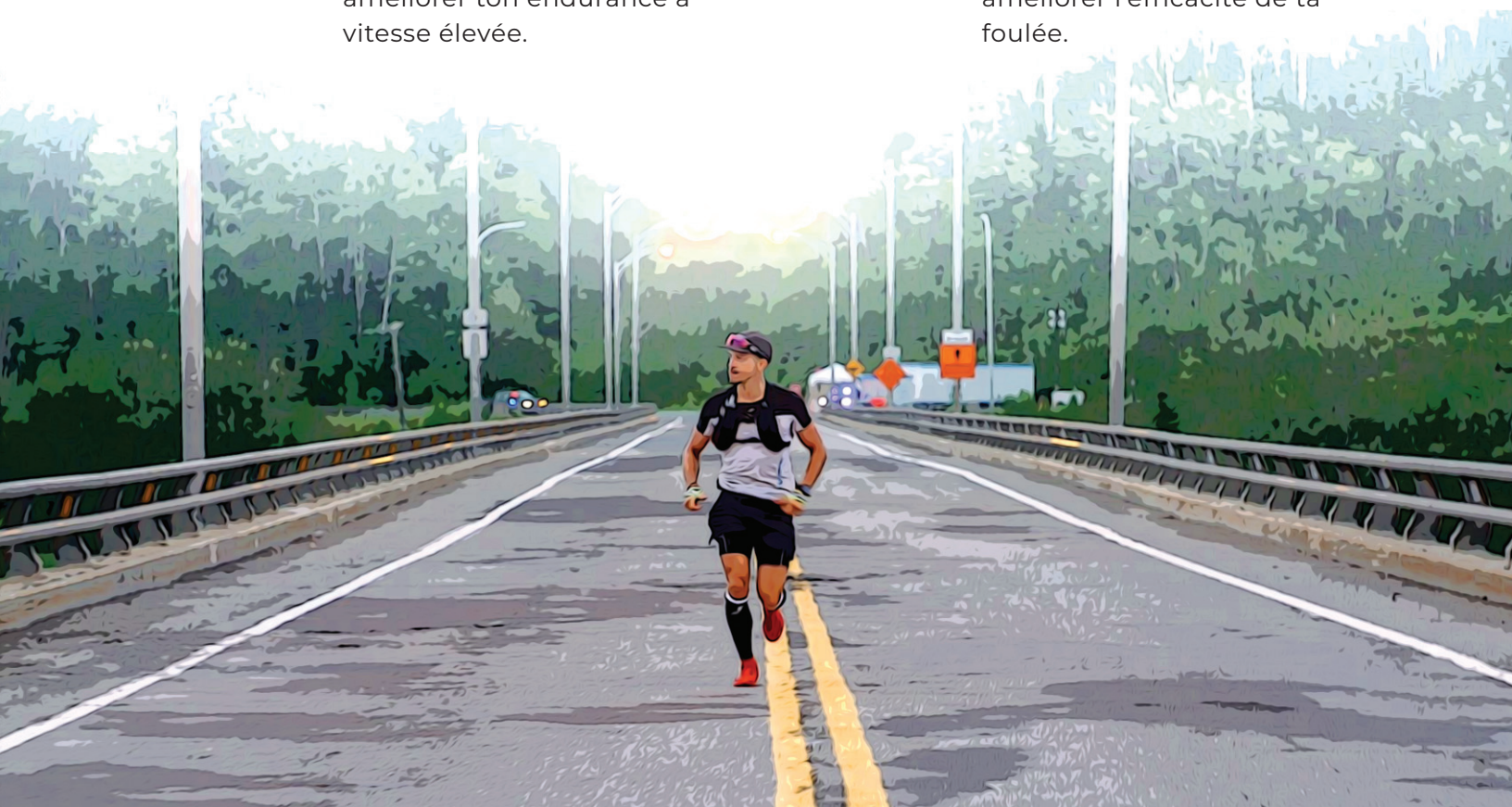
INTERVALLES

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 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

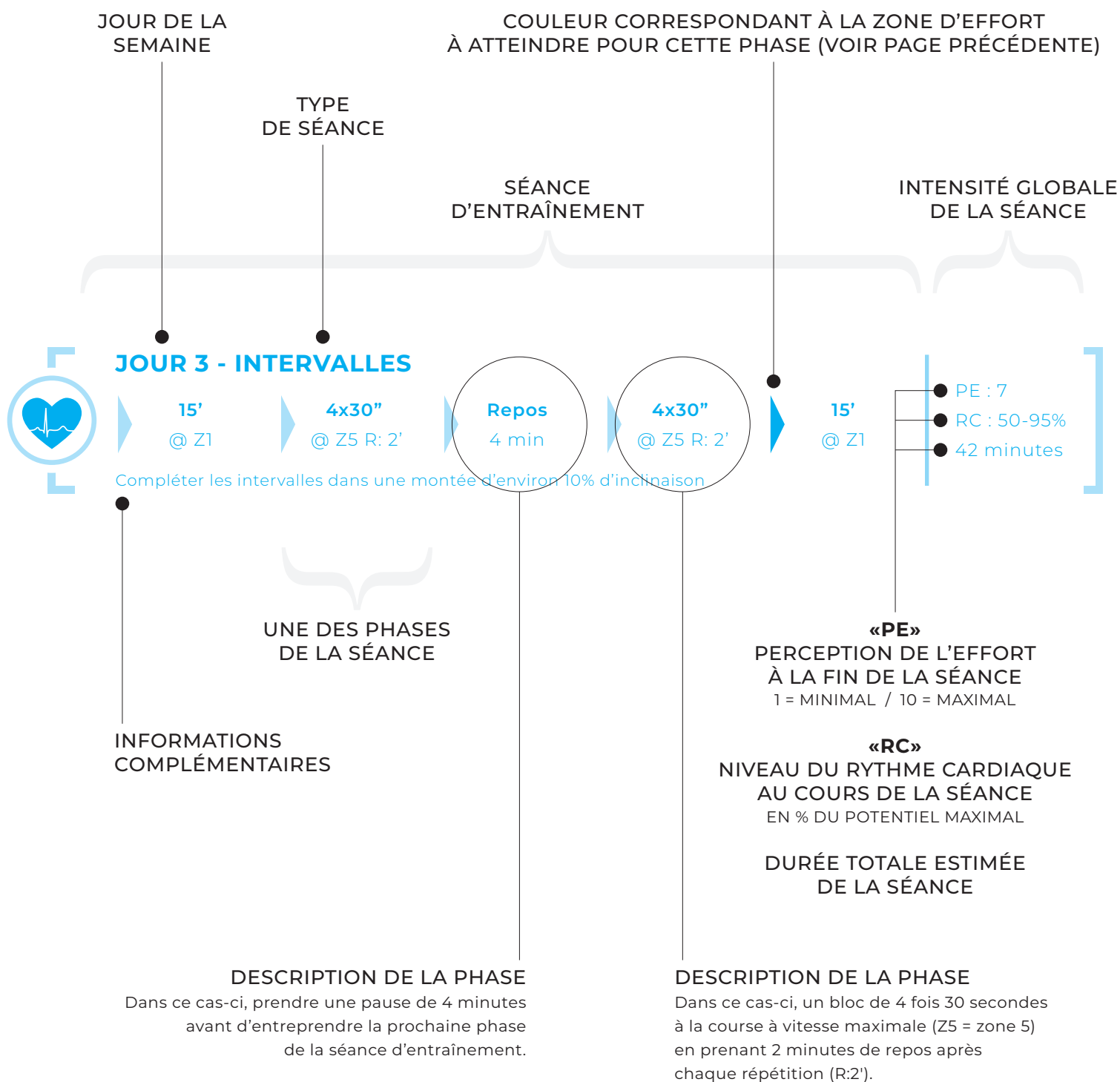
Sensation: **effort maximal**

Allure: **très rapide**

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

Fréquence cardiaque max.: 95-100 %

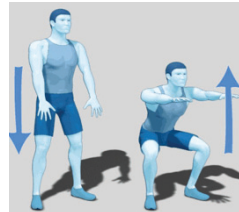
BIEN COMPRENDRE VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT



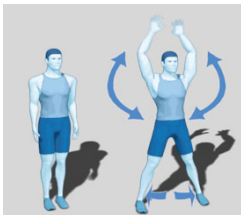
EXERCICES DE **RENFORCEMENT**



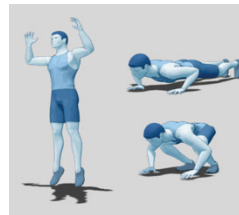
1
**CHAISE
AU MUR**



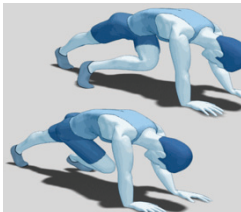
5
SQUATS



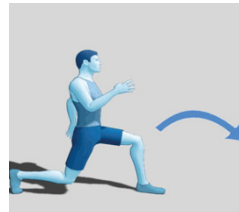
2
**JUMPING
JACKS**



6
BURPEES



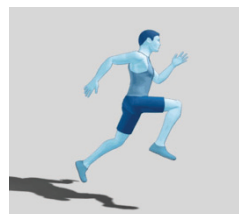
3
**MOUNTAIN
CLIMBER**



7
FENTES



4
**PLANCHE
SUR LES COUDES**



8
**SAUTS
DYNAMIQUES**

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

SEMAINE 1



JOUR 1 - REPOS

Repos



JOUR 2 - ENDURANCE

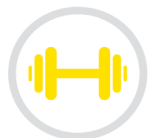
30'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



JOUR 3 - RENFORCEMENT

5'

@ Z1

Exercices

1 à 4 R: 30"

5'

@ Z1

Exercices

5 à 8 R: 30"

5'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

23 min



JOUR 4 - ENDURANCE

35'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

35 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 : 3 heures 13 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 4 R: 30" 5' @ Z1 Exercices 5 à 8 R: 30" 5' @ Z1			PE : 3 RC : 50-95% 23 min	
	JOUR 11 - ENDURANCE 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 29 minutes

SEMAINE 3

	JOUR 15 - INTERVALLES  15' @ Z1  6x45" @ Z4 R: 1'  10' @ Z1	PE : 6 RC : 50-95% 35 min 30
	JOUR 16 - REPOS  Repos	
	JOUR 17 - RENFORCEMENT  10' @ Z1  Exercices 1 à 4 R: 30"  5' @ Z1  Exercices 5 à 8 R: 30"  5' @ Z1	PE : 3 RC : 50-95% 28 min
	JOUR 18 - ENDURANCE  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  10' @ Z2  15' @ Z1	PE : 4 RC : 50-80% 45 min

TEMPS TOTAL : 3 heures 29 minutes

SEMAINE 4



JOUR 22 - REPOS

Repos



JOUR 23 - INTERVALLES

10'

@ Z1

2x5'

@ Z3 R: 3'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-90%

36 min



JOUR 24 - ENDURANCE

50'

@ Z1

PE : 3

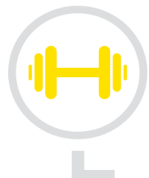
RC : 50-70%

50 min



JOUR 25 - REPOS

Repos



JOUR 26 - RENFORCEMENT

10'

@ Z1

Exercices

1 à 4 R: 30"

5'

@ Z1

Exercices

5 à 8 R: 30"

5'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

28 min



JOUR 27 - ENDURANCE

30'

@ Z1

15'

@ Z2

15'

@ Z1

PE : 4

RC : 50-80%

1 h



JOUR 28 - CROISÉ

60'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

1 h

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

TEMPS TOTAL : 3 heures 54 minutes

SEMAINE 5

	JOUR 29 - REPOS									
	Repos									
	JOUR 30 - ENDURANCE									
	50'									
	@ Z1									
	JOUR 31 - INTERVALLES									
	15'	2x8'	10'							
	@ Z1	@ Z3 R: 3'	@ Z1							
	JOUR 32 - RENFORCEMENT									
	10'	Exercices	5'	Exercices	5'					
	@ Z1	1 à 4 R: 30"	@ Z1	5 à 8 R: 30"	@ Z1					
	JOUR 33 - REPOS									
	Repos									
	JOUR 34 - CROISÉ									
	75'									
	@ Z1									
	Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)									
	JOUR 35 - ENDURANCE									
	30'	20'	20'							
	@ Z1	@ Z2	@ Z1							

TEMPS TOTAL : 4 heures 30 minutes

	JOUR 36 - REPOS								
	Repos								
	JOUR 37 - INTERVALLES								
	15'	3x6'	10'						
	@ Z1	@ Z3 R: 3'	@ Z1						
									PE : 7
									RC : 50-80%
									52 min
	JOUR 38 - RENFORCEMENT								
	10'	Exercices	5'	Exercices	5'				
	@ Z1	1 à 8 R: 30"	@ Z1	1 à 8 R: 30"	@ Z1				
									PE : 3
									RC : 50-80%
									36 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								
	35'	25'	15'						
	@ Z1	@ Z2	@ Z1						
									PE : 5
									RC : 50-80%
									1 h 15



JOUR 43 - INTERVALLES

15' @ Z1 → 3x2' @ Z3 R: 2' → 2x2' @ Z4 R: 2' → 10' @ Z1

PE : 6
RC : 50-95%
45 min



JOUR 44 - REPOS

Repos



JOUR 45 - RENFORCEMENT

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

PE : 3
RC : 50-95%
36 min



JOUR 46 - ENDURANCE

50' @ Z1

PE : 3
RC : 50-70%
50 min



JOUR 47 - CROISÉ

75' @ Z1

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

PE : 2
RC : 50-70%
1 h 15



JOUR 48 - REPOS

Repos



JOUR 49 - ENDURANCE

25' @ Z1 → 15' @ Z2 → 10' @ Z1 → 15' @ Z2 → 20' @ Z1

PE : 6
RC : 50-80%
1 h 25

TEMPS TOTAL : 4 heures 51 minutes

	JOUR 50 - ENDURANCE  50' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 50 min
	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  10' @ Z1  Exercices 1 à 8 R: 30"  5' @ Z1  Exercices 1 à 8 R: 30'  5' @ Z1	PE : 3 RC : 50-100% 36 min
	JOUR 53 - RÉCUPÉRATION  25' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 25 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  30' @ Z1  30' @ Z2  30' @ Z1	PE : 6 RC : 50-80% 1 h 30

TEMPS TOTAL : 5 heures 16 minutes

SEMAINE 9

	JOUR 57 - INTERVALLES  10' @ Z1  3x8' @ Z2 R: 3'  10' @ Z1	PE : 6 RC : 50-80% 53 min
	JOUR 58 - RÉCUPÉRATION  25' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 25 min
	JOUR 59 - RENFORCEMENT  10' @ Z1  Exercices 1 à 8 R: 30"  5' @ Z1  Exercices 1 à 8 R: 30"  5' @ Z1	PE : 3 RC : 50-70% 36 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  30' @ Z1  20' @ Z2  10' @ Z1  20' @ Z2  20' @ Z1	PE : 6 RC : 50-80% 1 h 40

TEMPS TOTAL : 5 heures 39 minutes



JOUR 64 - RÉCUPÉRATION

25'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

25 min



JOUR 65 - INTERVALLES

10'

@ Z1

3x10'

@ Z2 R: 3'

10'

@ Z1

PE : 7

RC : 50-80%

59 min



JOUR 66 - RENFORCEMENT

10'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

5'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-80%

36 min



JOUR 67 - REPOS

Repos



JOUR 68 - ENDURANCE

50'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

50 min



JOUR 69 - CROISÉ

75'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

1 h 15

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



JOUR 70 - ENDURANCE

40'

@ Z1

40'

@ Z2

25'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-80%

1 h 45

TEMPS TOTAL : 5 heures 50 minutes

	JOUR 71 - REPOS									
	Repos									
	JOUR 72 - INTERVALLES									
	10'	3'	2'	1'	10'					
	@ Z1	@ Z4 R: 2'	@ Z4 R: 2'	@ Z5	@ Z1					
									PE : 7	
									RC : 50-100%	
									30 min	
	JOUR 73 - RENFORCEMENT									
	10'	Exercices	5'	Exercices	5'					
	@ Z1	1 à 8 R: 30"	@ Z1	1 à 8 R: 30"	@ Z1					
									PE : 3	
									RC : 50-100%	
									36 min	
	JOUR 74 - ENDURANCE									
	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									
	15'	20'	15'							
	@ Z1	@ Z2	@ Z1						PE : 4	
									RC : 50-80%	
									50 min	

TEMPS TOTAL : 2 heures 51 minutes

SEMAINE 12



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.

