

PLAN —————
D'ENTRAÎNEMENT

 **FONDS**
de solidarité FTQ

JE —
COURS
QC



DEMI —————
MARATHON

—————  Lévis


LÉVIS SUBARU

 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.



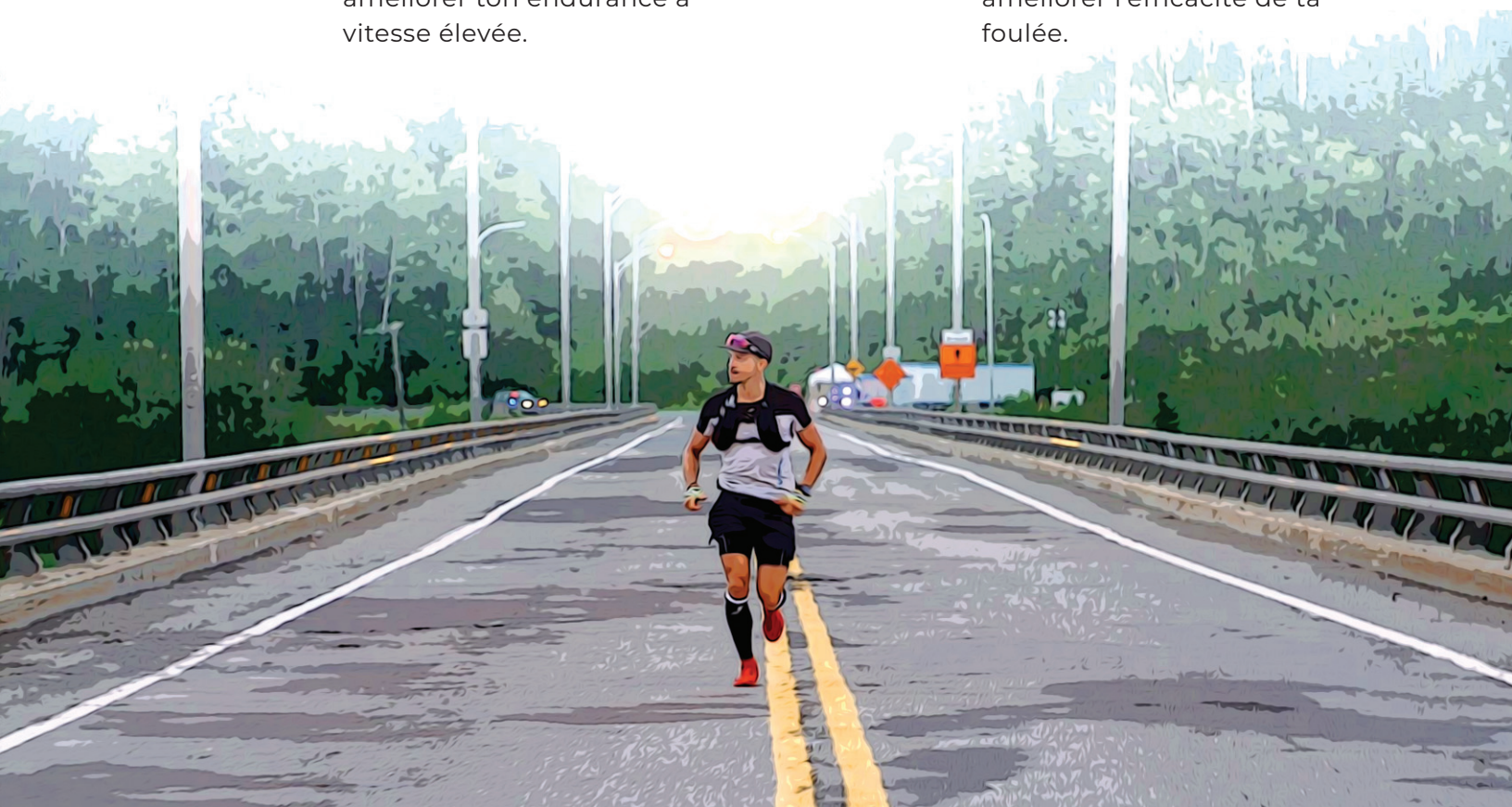
INTERVALLES

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

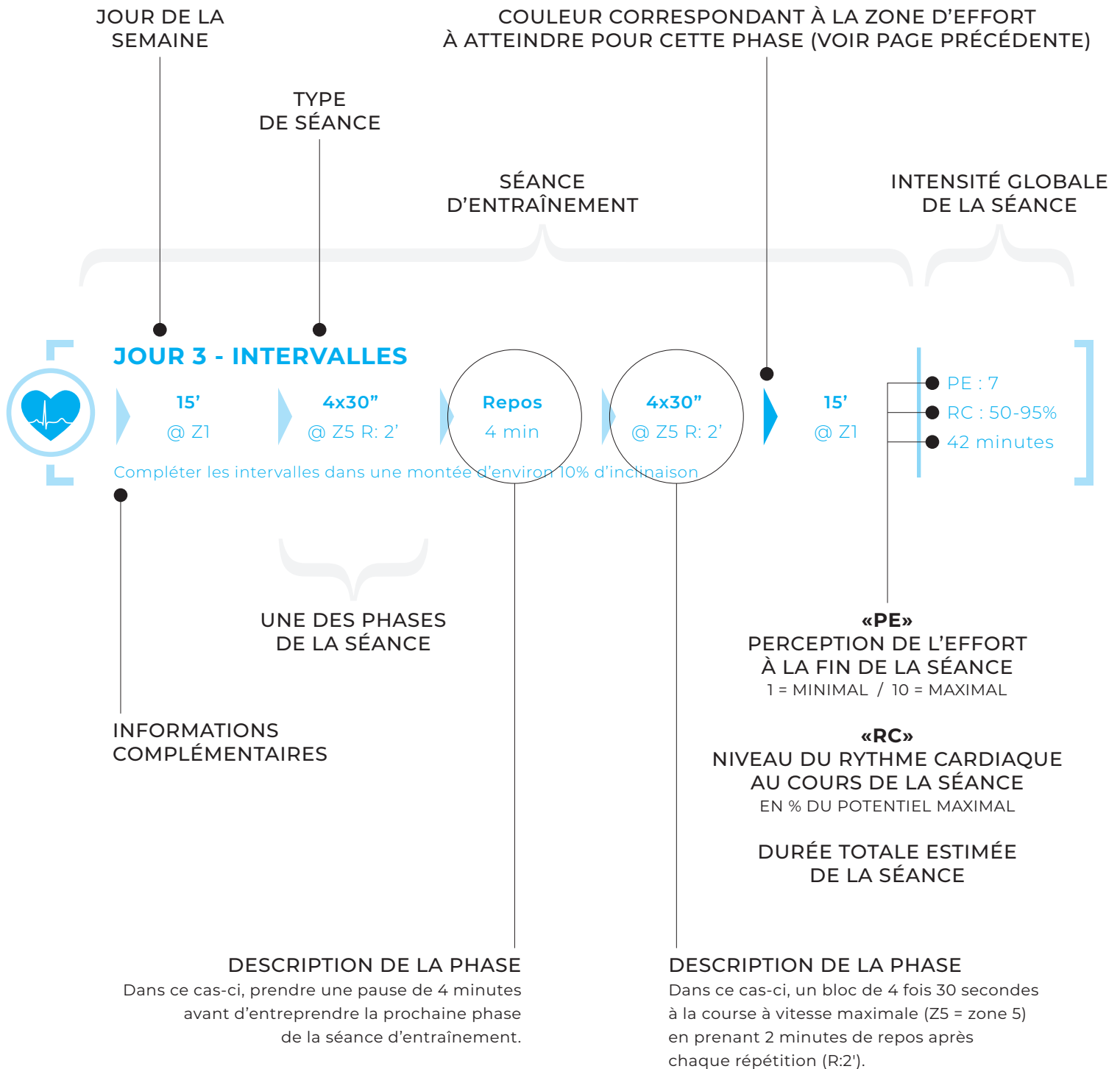
Sensation: **effort maximal**

Allure: **très rapide**

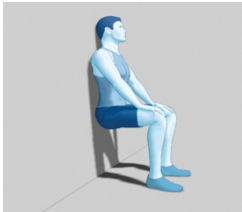
La dernière chose que tu veux, c'est de parler.

Fréquence cardiaque max.: 95-100 %

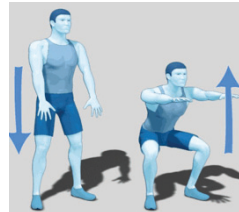
BIEN COMPRENDRE VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT



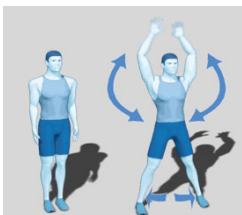
EXERCICES DE RENFORCEMENT



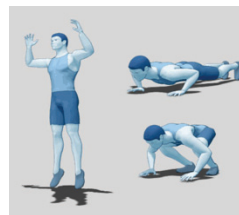
1
CHAISE
AU MUR



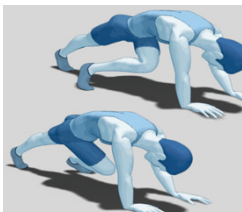
5
SQUATS



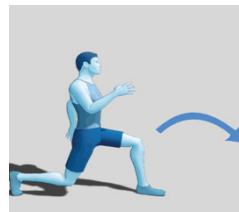
2
JUMPING
JACKS



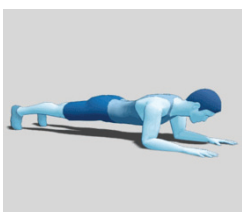
6
BURPEES



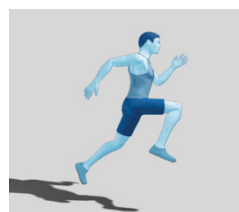
3
MOUNTAIN
CLIMBER



7
FENTES










4
PLANCHE
SUR LES COUDES



8
SAUTS
DYNAMIQUES

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

SEMAINE 1

	JOUR 1 - RÉCUPÉRATION							
	▶	20'		PE : 2				
		@ Z1		RC : 50-70%				
				20 min				
	JOUR 2 - REPOS							
	▶	Repos						
	JOUR 3 - RENFORCEMENT							
	▶	10'	▶	Exercices				
		@ marche		1 à 4 R: 30'	▶	Jog 5'		PE : 2
				@ Z1				RC : 50-70%
								20 min
	JOUR 4 - ENDURANCE							
	▶	25'						PE : 2
		@ Z1						RC : 50-70%
								25 min
	JOUR 5 - REPOS							
	▶	Repos						
	JOUR 6 - ENDURANCE							
	▶	25'						PE : 2
		@ Z1						RC : 50-70%
								25 min
	JOUR 7 - CROISÉ							
	▶	30'						PE : 2
		@ Z1						RC : 50-70%
								30 min
								Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)

TEMPS TOTAL : 2 heures

	JOUR 8 - REPOS				
	Repos				
	JOUR 9 - INTERVALLES				
	10' @ Z1	6x2' @ Z2 R: 1'	5' @ Z1	PE : 5	RC : 50-80%
					33 min
	JOUR 10 - RENFORCEMENT				
	10' @ marche	Exercices 1 à 4 R: 30'	Jog 5' @ Z1	PE : 2	RC : 50-80%
					20 min
	JOUR 11 - ENDURANCE				
	30' @ Z1			PE : 2	RC : 50-70%
					30 min
	JOUR 12 - CROISÉ				
	30' @ Z1			PE : 2	RC : 50-70%
	Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)				30 min
	JOUR 13 - REPOS				
	Repos				
	JOUR 14 - ENDURANCE				
	30' @ Z1			PE : 2	RC : 50-70%
					30 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 23 minutes

	<p>JOUR 15 - RENFORCEMENT</p> <p>10' @ marche</p> <p>Exercices 1 à 4 R: 30'</p> <p>Repos 2'</p> <p>Exercices 5 et 6 R: 30"</p> <p>Jog 5' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>25 min</p>
	<p>JOUR 16 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 17 - INTERVALLES</p> <p>5' @ Z1</p> <p>5x2' @ Z2 R: 1'</p> <p>4x1' @ Z3 R: 1'</p> <p>5' @ Z1</p>	<p>PE : 5</p> <p>RC : 50-90%</p> <p>33 min</p>
	<p>JOUR 18 - 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 : 50-90%</p> <p>30 min</p>
	<p>JOUR 19 - REPOS</p> <p>Repos</p>	
	<p>JOUR 20 - ENDURANCE</p> <p>30' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>30 min</p>
	<p>JOUR 21 - RENFORCEMENT</p> <p>10' @ marche</p> <p>Exercices 1 à 4 R: 30'</p> <p>Repos 2'</p> <p>Exercices 5 et 6 R: 30"</p> <p>Jog 5' @ Z1</p>	<p>PE : 2</p> <p>RC : 50-70%</p> <p>25 min</p>

TEMPS TOTAL : 2 heures 23 minutes

	JOUR 22 - REPOS							
	Repos							
	JOUR 23 - INTERVALLES							
	5'	5x1'	8x30"	5'			PE : 6	
	@ Z1	@ Z3 R: 1'	@ Z4 R: 1'	@ Z1			RC : 50-95%	
							32 min	
	JOUR 24 - CROISÉ							
	45'						PE : 2	
	@ Z1						RC : 50-95%	
	Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)							45 min
	JOUR 25 - REPOS							
	Repos							
	JOUR 26 - RENFORCEMENT							
	10'	Exercices	Repos	Exercices	Jog 5'		PE : 2	
	@ marche	1 à 4 R: 30'	2'	5 et 6 R: 30"	@ Z1		RC : 50-95%	
							25 min	
	JOUR 27 - ENDURANCE							
	30'						PE : 2	
	@ Z1						RC : 50-70%	
							30 min	
	JOUR 28 - RÉCUPÉRATION							
	20'						PE : 2	
	@ Z1						RC : 50-70%	
							20 min	

TEMPS TOTAL : 2 heures 32 minutes

	JOUR 29 - REPOS							
	Repos							
	JOUR 30 - INTERVALLES							
	5'	3x2'	5x1'	5'			PE : 6	
	@ Z1	@ Z3 R: 1'	@ Z4 R: 2'	@ Z1			RC : 50-95%	
							34 min	
	JOUR 31 - CROISÉ							
	45'						PE : 2	
	@ Z1						RC : 50-95%	
	Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)							45 min
	JOUR 32 - REPOS							
	Repos							
	JOUR 33 - RENFORCEMENT							
	10'	Exercices	Repos	Exercices	Jog 5'		PE : 2	
	@ marche	1 à 4 R: 30'	2'	5 à 8 R: 30"	@ Z1		RC : 50-95%	
							30 min	
	JOUR 34 - INTERVALLES							
	10'	2x5'	10'				PE : 5	
	@ Z1	@ Z3 R: 2'30"	@ Z1				RC : 50-80%	
							35 min	
	JOUR 35 - RÉCUPÉRATION							
	20'						PE : 2	
	@ Z1						RC : 50-70%	
							20 min	

TEMPS TOTAL : 2 heures 44 minutes



JOUR 36 - REPOS

Repos



JOUR 37 - INTERVALLES

5' @ Z1 → 3x3' @ Z3 R: 1' → 7x1' @ Z4 R: 2' → 5' @ Z1

PE : 6
RC : 50-95%
43 min



JOUR 38 - CROISÉ

45' @ Z1

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

PE : 2
RC : 50-95%
45 min



JOUR 39 - RÉCUPÉRATION

20' @ Z1

PE : 2
RC : 50-70%
20 min



JOUR 40 - REPOS

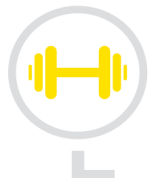
Repos



JOUR 41 - INTERVALLES

10' @ Z1 → 3x4' @ Z3 R: 2' → 10' @ Z1

PE : 5
RC : 50-90%
38 min



JOUR 42 - RENFORCEMENT

10' @ marche → Exercices 1 à 4 R: 30' → Repos 2' → Exercices 5 à 8 R: 30" → Jog 5' @ Z1

PE : 2
RC : 50-90%
30 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 56 minutes



JOUR 43 - REPOS

Repos



JOUR 44 - INTERVALLES

5' @ Z1 → 5x2' @ Z3 R: 1' → 8x1' @ Z4 R: 2' → 5' @ Z1

PE : 6
RC : 50-95%
49 min



JOUR 45 - CROISÉ

45' @ Z1

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

PE : 2
RC : 50-95%
45 min



JOUR 46 - RÉCUPÉRATION

20' @ Z1

PE : 2
RC : 50-70%
20 min



JOUR 47 - REPOS

Repos



JOUR 48 - INTERVALLES

10' @ Z1 → 3x5' @ Z3 R: 2'30" → 10' @ Z1

PE : 6
RC : 50-90%
42 min 30



JOUR 49 - RENFORCEMENT

10' @ marche → Exercices 1 à 4 R: 30' → Repos 2' → Exercices 5 à 8 R: 30" → Jog 5' @ Z1

PE : 2
RC : 50-90%
30 min

TEMPS TOTAL : 3 heures 7 minutes

	JOUR 50 - REPOS Repos		
	JOUR 51 - RÉCUPÉRATION 20' @ Z1		PE : 2 RC : 50-70% 20 min
	JOUR 52 - INTERVALLES 5' @ Z1 10x1' @ Z3 R:1' 5' @ Z1		PE : 4 RC : 50-90% 30 min
	JOUR 53 - REPOS Repos		
	JOUR 54 - RÉCUPÉRATION 15' @ Z1		PE : 2 RC : 50-70% 15 min
	JOUR 55 - REPOS Repos		
	JOUR 56 - COURSE - 5 KM Jour J ! Bon succès		PE : 10 RC : 50-70%

TEMPS TOTAL : 1 heure 5 minutes

L'épargne n'est pas un sprint.

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

