PLAN D'ENTRAÎNEMENT

JE COURS QC

© Louid Charland

DÉFI ESCALIERS QUÉBEC

4 KM

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!

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

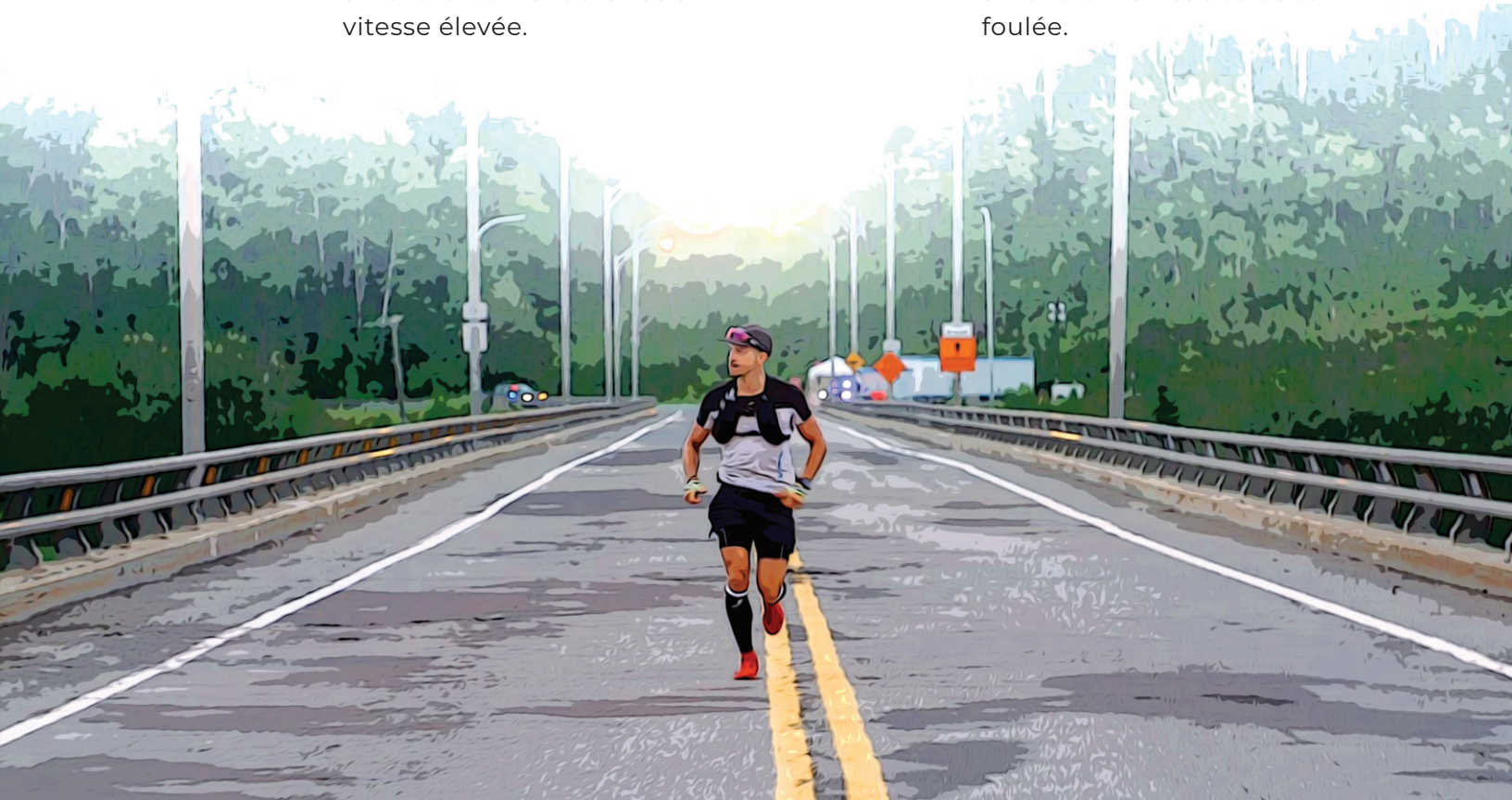
Sortie de moyenne à longue durée courue à intensité modérée pour préparer ton corps aux efforts prolongés.

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 essouflé; 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

JOUR DE LA SEMAINE

TYPE DE SÉANCE

COULEUR CORRESPONDANT À LA ZONE D'EFFORT À ATTEINDRE POUR CETTE PHASE (VOIR PAGE PRÉCÉDENTE)

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

INTENSITÉ GLOBALE DE LA SÉANCE

JOUR 3 - INTERVALLES

15'	4x30"	Repos	4x30"	15'
@ Z1	@ Z5 R: 2'	4 min	@ Z5 R: 2'	@ Z1

- PE : 7
- RC : 50-95%
- 42 minutes

Compléter les intervalles dans une montée d'environ 10% d'inclinaison

UNE DES PHASES DE LA SÉANCE

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

«PE»
PERCEPTION DE L'EFFORT À LA FIN DE LA SÉANCE
1 = MINIMAL / 10 = MAXIMAL

«RC»
NIVEAU DU RYTHME CARDIAQUE AU COURS DE LA SÉANCE
EN % DU POTENTIEL MAXIMAL

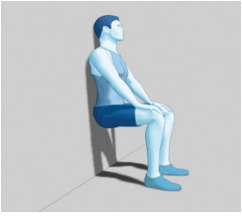
DURÉE TOTALE ESTIMÉE DE LA SÉANCE

DESCRIPTION DE LA PHASE
Dans ce cas-ci, prendre une pause de 4 minutes avant d'entreprendre la prochaine phase de la séance d'entraînement.

DESCRIPTION DE LA PHASE
Dans ce cas-ci, un bloc de 4 fois 30 secondes à la course à vitesse maximale (Z5 = zone 5) en prenant 2 minutes de repos après chaque répétition (R:2').

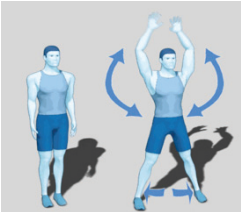
EXERCICES DE

RENFORCEMENT



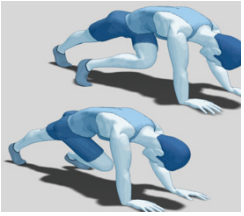
1

CHAISE AU MUR



2

JUMPING JACKS

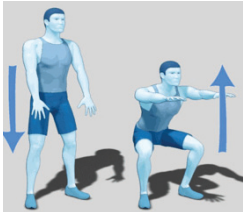


3

MOUNTAIN CLIMBER

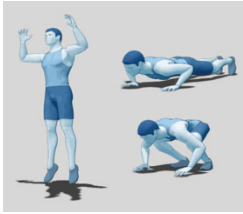
4

PLANCHE SUR LES COUDES



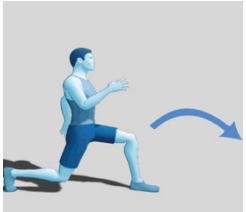
5

SQUATS



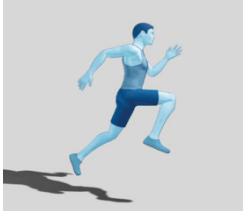
6

BURPEES



7

FENTES



8

SAUTS DYNAMIQUES

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

SEMAINE 1

JOUR 1 - ENDURANCE

5’ @ Marche | **2x4'** @ Z1 R: 1' | **5’** @ Marche

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

PE : 2
RC : 50-70%
20 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 | **2x7’** @ Z1 R: 1' | **5’** @ Marche

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

PE : 2
RC : 50-70%
26 min

JOUR 5 - REPOS

Repos

JOUR 6 - ENDURANCE

5’ @ Marche | **2x9’** @ Z1 R: 1' | **5’** @ Marche

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

PE : 2
RC : 50-70%
30 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 5 minutes

SEMAINE 2

JOUR 8 - REPOS

Repos

JOUR 9 - ENDURANCE

5'	**2x11'**	**5'**
@ Marche	@ Z1 R: 1'	@ Marche

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

PE : 2

RC : 50-70%

34 min

JOUR 10 - RENFORCEMENT

10'	**Exercices**	**Jog 5'**
@ marche	1 à 4 R: 30''	@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

19 min

JOUR 11 - ENDURANCE

5'	**2x13'**	**5'**
@ Marche	@ Z1 R: 1'	@ Marche

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

PE : 2

RC : 50-70%

38 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'	**2x15'**	**5'**
@ Marche	@ Z1 R:1'	@ Marche

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

PE : 2

RC : 50-70%

42 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 43 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

20'
@ Z1

PE : 2
RC : 50-70%
20 min

JOUR 20 - REPOS

Repos

JOUR 21 - ENDURANCE

25'
@ Z1

PE : 3
RC : 50-70%
25 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 6 minutes

SEMAINE 4

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

30'
@ Z1

PE : 3
RC : 50-70%
30 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 31 minutes

SEMAINE 5

JOUR 29 - REPOS

Repos

JOUR 30 - ENDURANCE

35'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

35 min

JOUR 31 - 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 32 - REPOS

Repos

JOUR 33 - INTERVALLES

10'

@ Z1

5x3'

@ Z2 R: 1'

10'

@ Z1

PE : 4

RC : 50-80%

40 min

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

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

SEMAINE 6

JOUR 36 - ENDURANCE

40’

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

40 min

JOUR 37 - 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 38 - REPOS

Repos

JOUR 39 - INTERVALLES

10’	4x1'	4x2'	10'
@ Z1	@ Z3 R: 2'	@ Z2 R: 1'	@ Z1

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

PE : 5

RC : 50-90%

44 min

JOUR 40 - ENDURANCE

45’

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

45 min

JOUR 41 - REPOS

Repos

JOUR 42 - RENFORCEMENT

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

PE : 2

RC : 50-70%

23 min

TEMPS TOTAL : 3 heures 17 minutes

SEMAINE 7

JOUR 43 - ENDURANCE

40’

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

40 min

JOUR 44 - REPOS

Repos

JOUR 45 - INTERVALLES

10’	6x1'	5x2'	5'
@ Z1	@ Z3 R: 2'	@ Z2 R: 1'	@ 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

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

PE : 2

RC : 50-90%

45 min

JOUR 47 - REPOS

Repos

JOUR 48 - ENDURANCE

35’

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

35 min

JOUR 49 - RENFORCEMENT

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

PE : 2

RC : 50-70%

23 min

TEMPS TOTAL : 3 heures 11 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 - 4 KM

PE : 10

RC : 50-70%

TEMPS TOTAL : 1 heure 10 minutes