

PLAN — D'ENTRAÎNEMENT

JE —
COURS
QC



© Mathieu Bélanger

MARATHON BENEVA QUÉBEC

— PRÉSENTÉ PAR MONTELLIER

10 Σ

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.



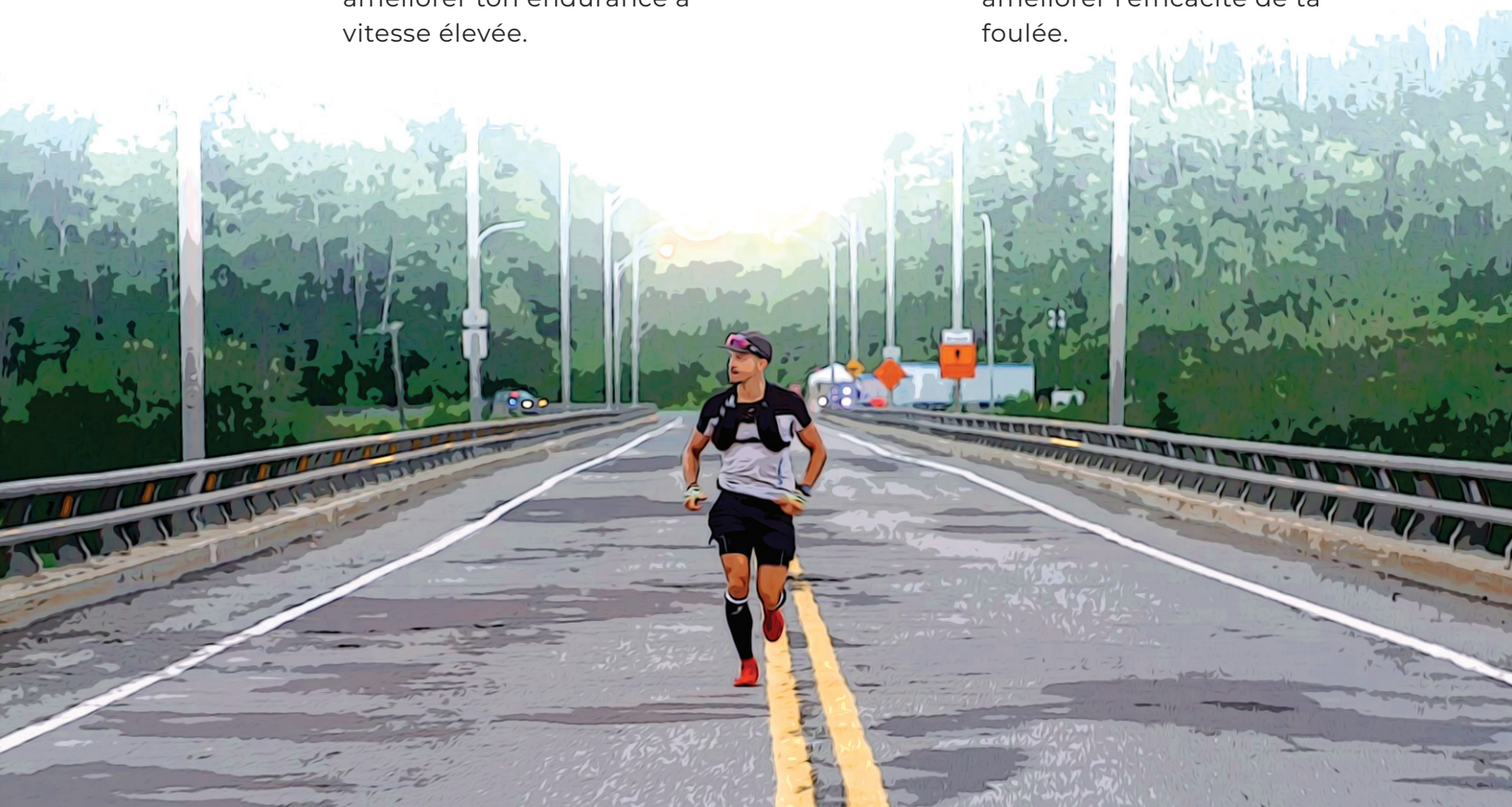
INTERVALLES

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

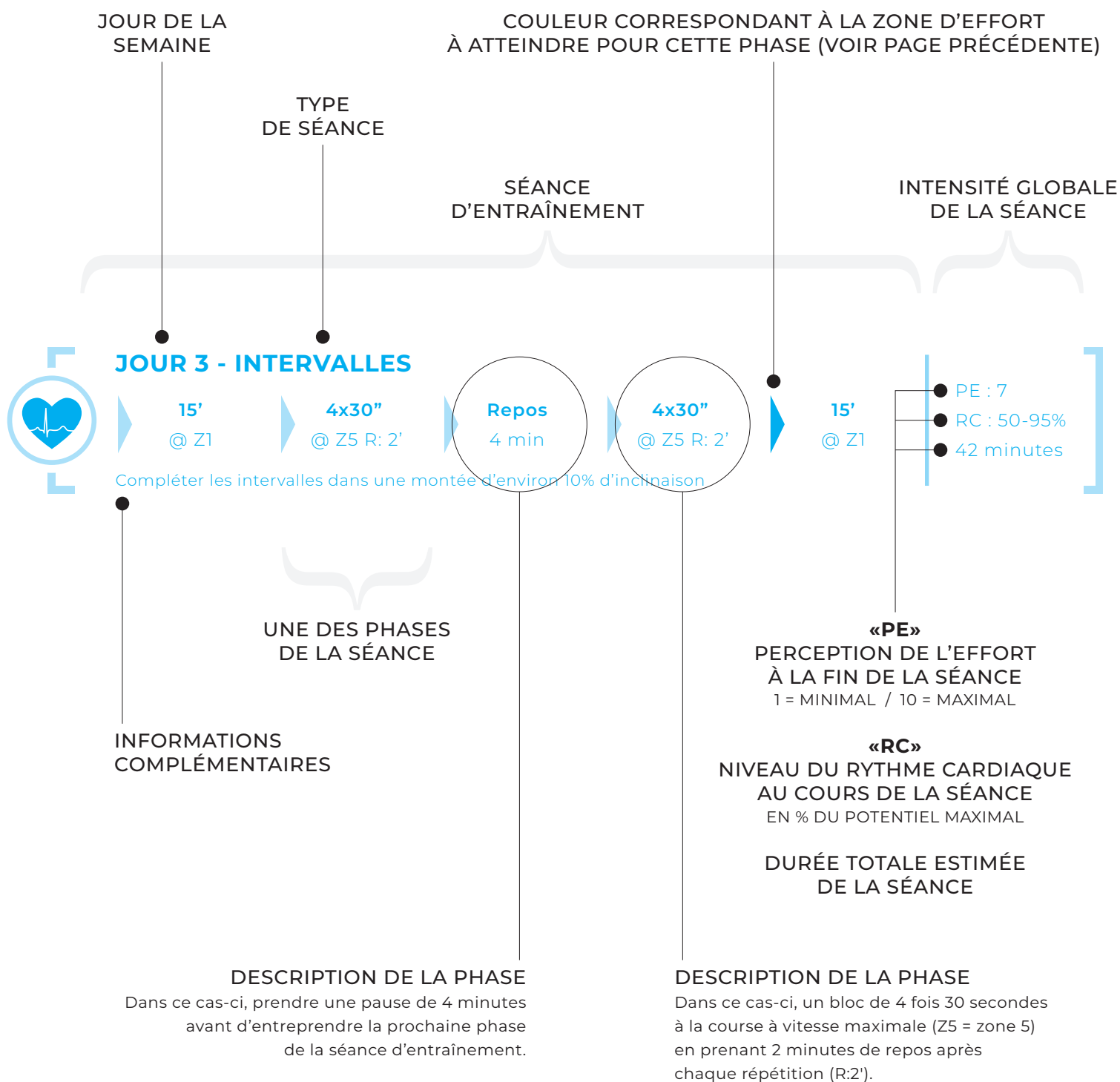
Sensation: **effort maximal**

Allure: **très rapide**

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

Fréquence cardiaque max.: 95-100 %

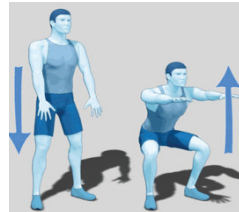
BIEN COMPRENDRE VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT



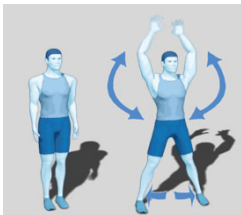
EXERCICES DE **RENFORCEMENT**



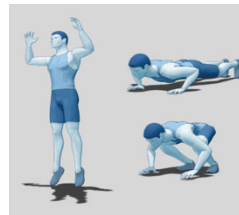
1
**CHAISE
AU MUR**



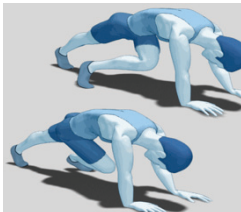
5
SQUATS



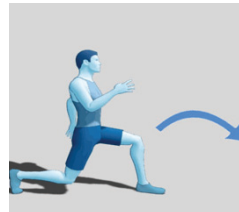
2
**JUMPING
JACKS**



6
BURPEES



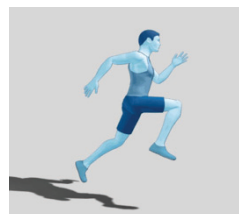
3
**MOUNTAIN
CLIMBER**



7
FENTES



4
**PLANCHE
SUR LES COUDES**



8
**SAUTS
DYNAMIQUES**

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

SEMAINE 1



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

SEMAINE 2



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

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

SEMAINE 3



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

SEMAINE 6

	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	

TEMPS TOTAL : 2 heures 44 minutes

SEMAINE 7



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

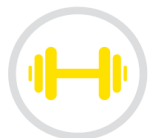
5'

@ 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

SEMAINE 10

	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

TEMPS TOTAL : 4 heures 3 minutes

SEMAINE 11

	JOUR 71 - REPOS								
	Repos								
	JOUR 72 - INTERVALLES								
	10'	4x5'	5'						
	@ Z1	@ Z2 R: 2'	@ Z1						
								PE : 6	
								RC : 50-80%	
								43 min	
	JOUR 73 - RENFORCEMENT								
	Jog 10'	Exercices	Jog 5'	Exercices	Jog 5'				
	@ Z1	1 à 4 R: 30'	@ Z1	5 à 8 R: 30'	@ 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								
								PE : 3	
								RC : 50-70%	
								50 min	
	JOUR 76 - INTERVALLES								
	10'	10x1'	5'						
	@ Z1	@ Z3 R: 2'	@ Z1						
								PE : 7	
								RC : 50-90%	
								45 min	
	JOUR 77 - REPOS								
	Repos								

TEMPS TOTAL : 3 heures 33 minutes

SEMAINE 12



JOUR 78 - INTERVALLES

10'	5x2'	5'
@ Z1	@ Z2 R: 1'	@ Z1

PE : 5
RC : 50-80%
30 min



JOUR 79 - RENFORCEMENT

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

PE : 2
RC : 50-80%
20 min



JOUR 80 - INTERVALLES

10'	8x30"	5'
@ Z1	@ Z3 R: 1:30	@ 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