

PLAN — D'ENTRAÎNEMENT

JE —
COURS
QC



DEMI —
MARATHON



10Σ

SPORTS EXPERTS



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 **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.



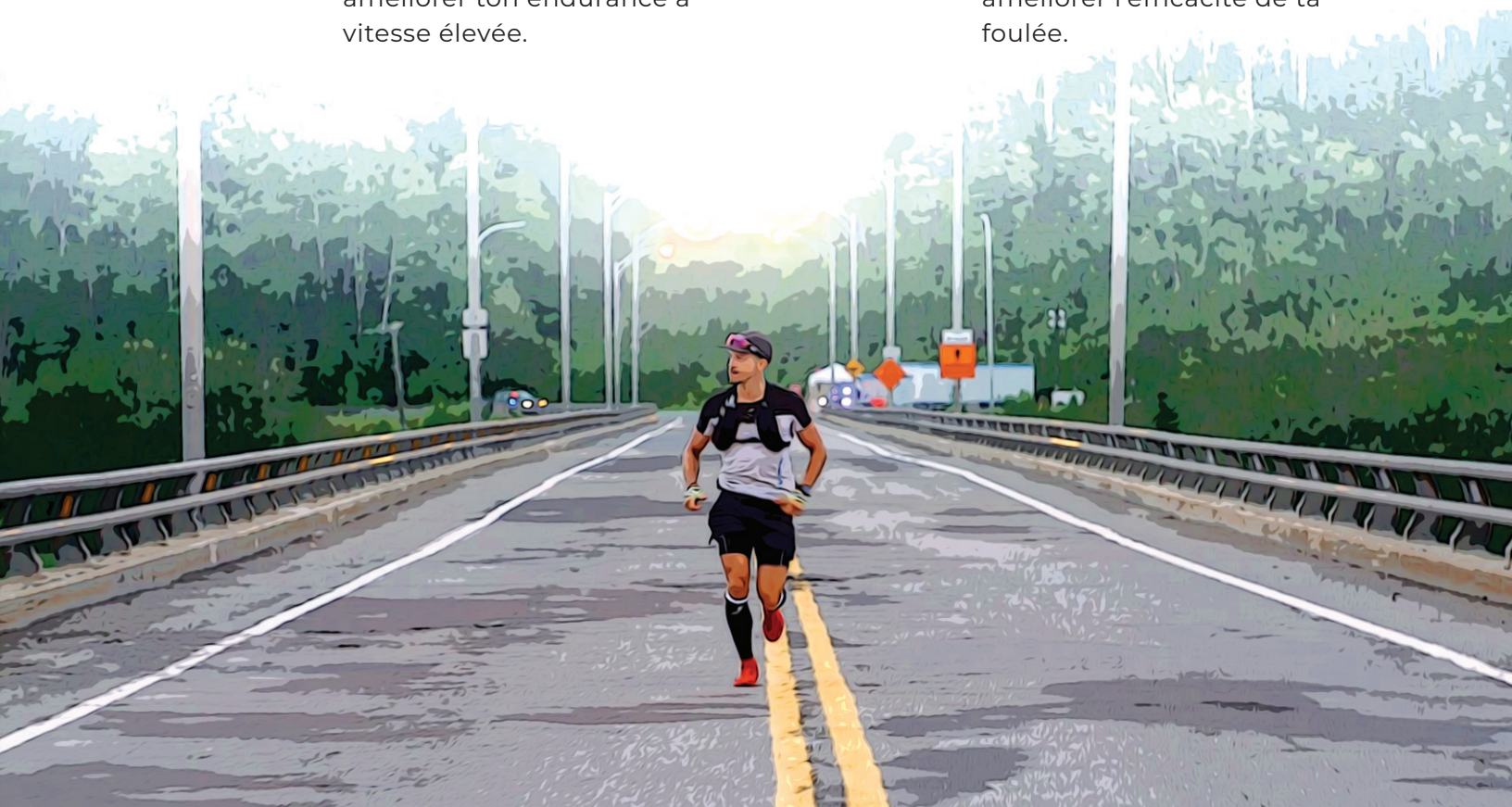
INTERVALLES

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

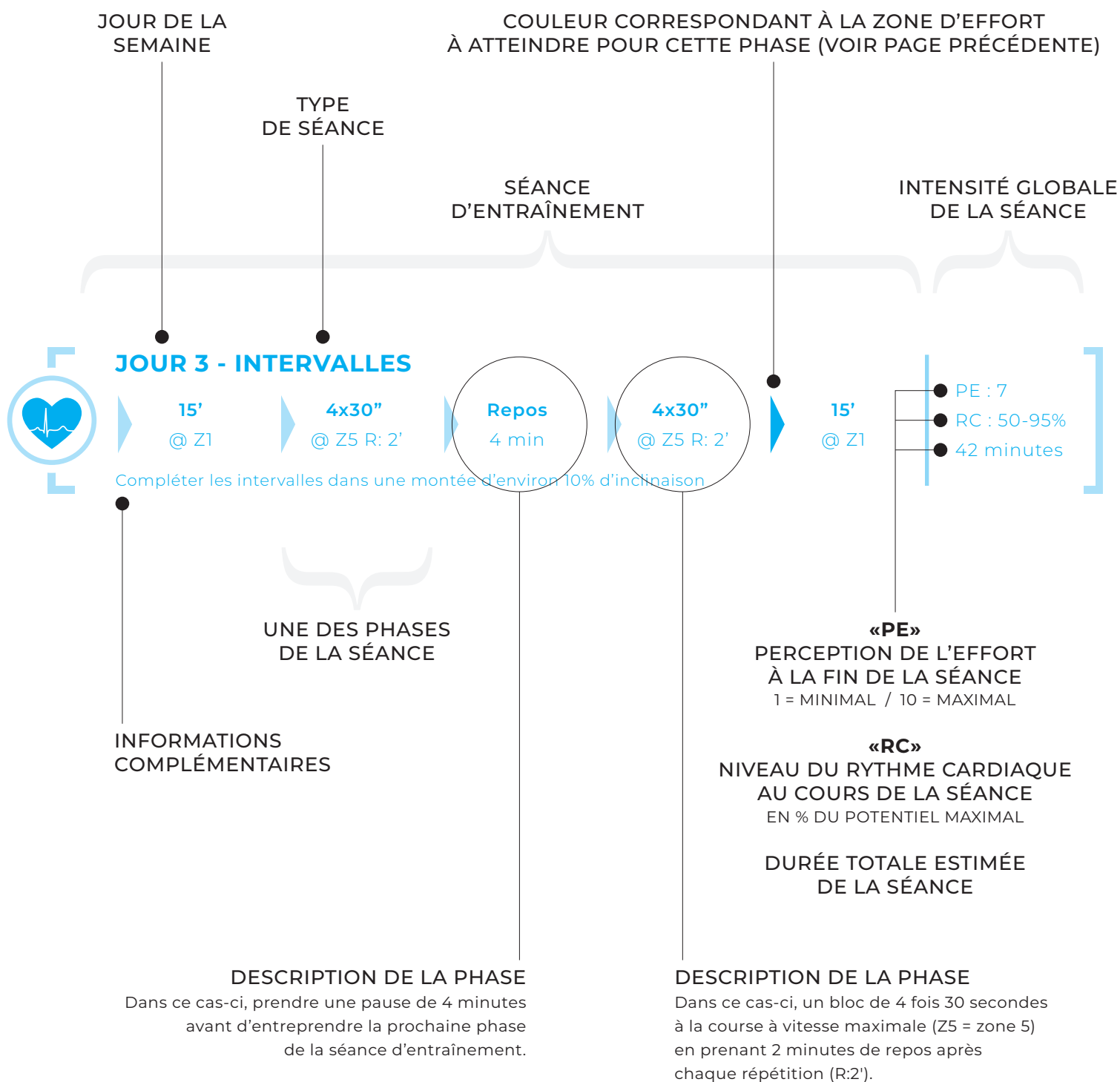
Sensation: **effort maximal**

Allure: **très rapide**

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

Fréquence cardiaque max.: 95-100 %

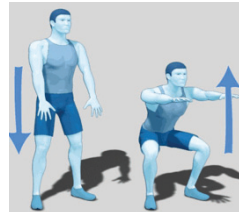
BIEN COMPRENDRE VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT



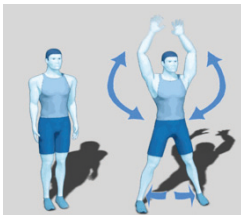
EXERCICES DE **RENFORCEMENT**



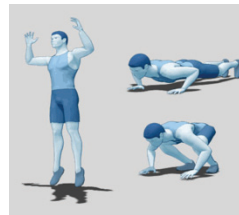
1
**CHAISE
AU MUR**



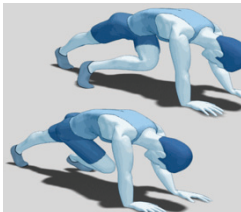
5
SQUATS



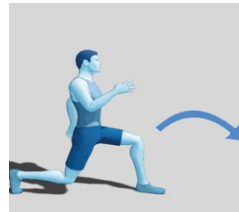
2
**JUMPING
JACKS**



6
BURPEES



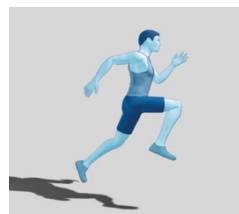
3
**MOUNTAIN
CLIMBER**



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

5'

@ Marche

2x5'

@ Z1 R: 1'

5'

@ Marche

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

PE : 2

RC : 50-70%

22 min



JOUR 2 - REPOS

Repos



JOUR 3 - RENFORCEMENT

10'

@ marche

Exercices

1 à 4 R: 30'

Jog 5'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

20 min



JOUR 4 - ENDURANCE

5'

@ Marche

2x8'

@ Z1 R: 1'

5'

@ Marche

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

PE : 2

RC : 50-70%

28 min



JOUR 5 - REPOS

Repos



JOUR 6 - ENDURANCE

5'

@ Marche

2x10'

@ Z1 R: 1'

5'

@ Marche

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

PE : 2

RC : 50-70%

32 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 12 minutes

SEMAINE 2



JOUR 8 - REPOS

Repos



JOUR 9 - ENDURANCE

5'

@ Marche

2x12'

@ Z1 R: 1'

5'

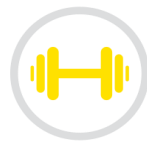
@ Marche

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

PE : 2

RC : 50-70%

36 min



JOUR 10 - RENFORCEMENT

10'

@ marche

Exercices

1 à 4 R: 30'

Jog 5'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

20 min



JOUR 11 - ENDURANCE

5'

@ Marche

2x15'

@ Z1 R: 1'

5'

@ Marche

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

PE : 2

RC : 50-70%

42 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'

@ Marche

20'

@ Z1

5'

@ Marche

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

PE : 2

RC : 50-70%

30 min

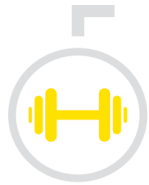
TEMPS TOTAL : 2 heures 38 minutes

SEMAINE 3

	JOUR 15 - RENFORCEMENT 10' @ marche Exercices 1 à 4 R: 30' Repos 2' Exercices 5 et 6 R: 30" Jog 5' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 25 min
	JOUR 16 - INTERVALLES 10' @ Z1 5x1' @ Z2 R: 1' 10' @ Z1	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 5' @ Marche 25' @ Z1 R: 1' Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.	PE : 2 RC : 50-70% 30 min
	JOUR 20 - REPOS Repos	
	JOUR 21 - ENDURANCE 5' @ Marche 30' @ Z1 R: 1' Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.	PE : 2 RC : 50-70% 35 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 30 minutes

SEMAINE 4



JOUR 22 - RENFORCEMENT

10'

@ marche

Exercices

1 à 4 R: 30'

Repos

2'

Exercices

5 et 6 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

25 min



JOUR 23 - REPOS

Repos



JOUR 24 - ENDURANCE

5'

@ Marche

35'

@ Z1 R: 1'

Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.

PE : 2

RC : 50-70%

40 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

PE : 4

RC : 50-80%

35 min



JOUR 28 - ENDURANCE

30'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

30 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 55 minutes

SEMAINE 5

	JOUR 29 - REPOS								
	Repos								
	JOUR 30 - ENDURANCE								
	35'								PE : 2
	@ Z1 R: 1'								RC : 50-70%
									35 min
	JOUR 31 - CROISÉ								
	45'								PE : 2
	@ Z1								RC : 50-70%
	Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)								45 min
	JOUR 32 - REPOS								
	Repos								
	JOUR 33 - INTERVALLES								
	10'	5x3'	10'						PE : 4
	@ Z1	@ Z2 R: 1'	@ Z1						RC : 50-80%
									40 min
	JOUR 34 - RENFORCEMENT								
	10'	Exercices	Repos	Exercices	Jog 5'				PE : 2
	@ marche	1 à 4 R: 30'	2'	5 et 6 R: 30"	@ Z1				RC : 50-80%
									25 min
	JOUR 35 - REPOS								
	Repos								

TEMPS TOTAL : 2 heures 25 minutes

SEMAINE 6



JOUR 36 - ENDURANCE

40'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

40 min



JOUR 37 - 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 38 - REPOS

Repos



JOUR 39 - INTERVALLES

10'

@ Z1

4x1'

@ Z3 R: 2'

4x2'

@ Z2 R: 1'

10'

@ Z1

PE : 5

RC : 50-90%

44 min



JOUR 40 - ENDURANCE

40'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

40 min



JOUR 41 - REPOS

Repos



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 : 50-70%

30 min

TEMPS TOTAL : 3 heures 19 minutes

SEMAINE 7



JOUR 43 - ENDURANCE

45'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

45 min



JOUR 44 - REPOS

Repos



JOUR 45 - INTERVALLES

10'

@ Z1

6x1'

@ Z3 R: 2'

5x2'

@ Z2 R: 1'

5'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-90%

48 min



JOUR 46 - CROISÉ

45'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-90%

45 min

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



JOUR 47 - REPOS

Repos



JOUR 48 - ENDURANCE

50'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

50 min



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 : 50-70%

30 min

TEMPS TOTAL : 3 heures 38 minutes

SEMAINE 8



JOUR 50 - REPOS

Repos



JOUR 51 - ENDURANCE

25'

@ Z1



JOUR 52 - INTERVALLES

5'

@ Z1

10x30"

@ Z3 R: 1'

5'

@ Z1

Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.



JOUR 53 - REPOS

Repos



JOUR 54 - RÉCUPÉRATION

20'

@ Z1



JOUR 55 - REPOS

Repos



JOUR 56 - COURSE - 10 KM

Jour J ! Bon succès

PE : 2

RC : 50-70%

25 min

PE : 2

RC : 50-90%

25 min

PE : 2

RC : 50-70%

20 min

PE : 10

RC : 50-70%

TEMPS TOTAL : 1 heure 10 minutes