

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**^K_M COURSE « PROGRESSION »

- Je cours **au moins 3 fois par semaine** depuis **au moins 3 mois**
- J'ai déjà complété **plusieurs courses** de 5 km
- Je suis capable de courir **au moins 45 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.



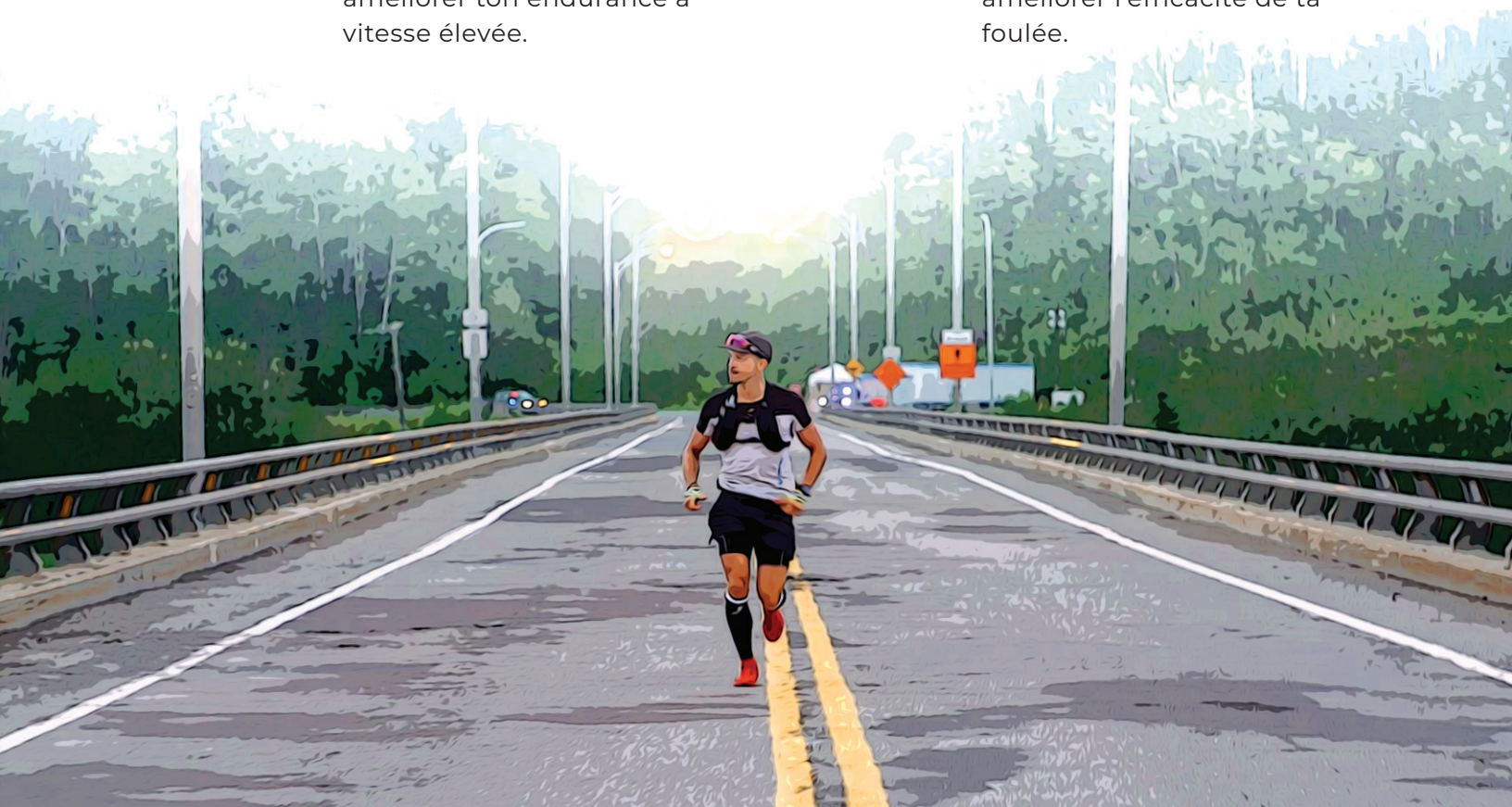
INTERVALLES

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 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

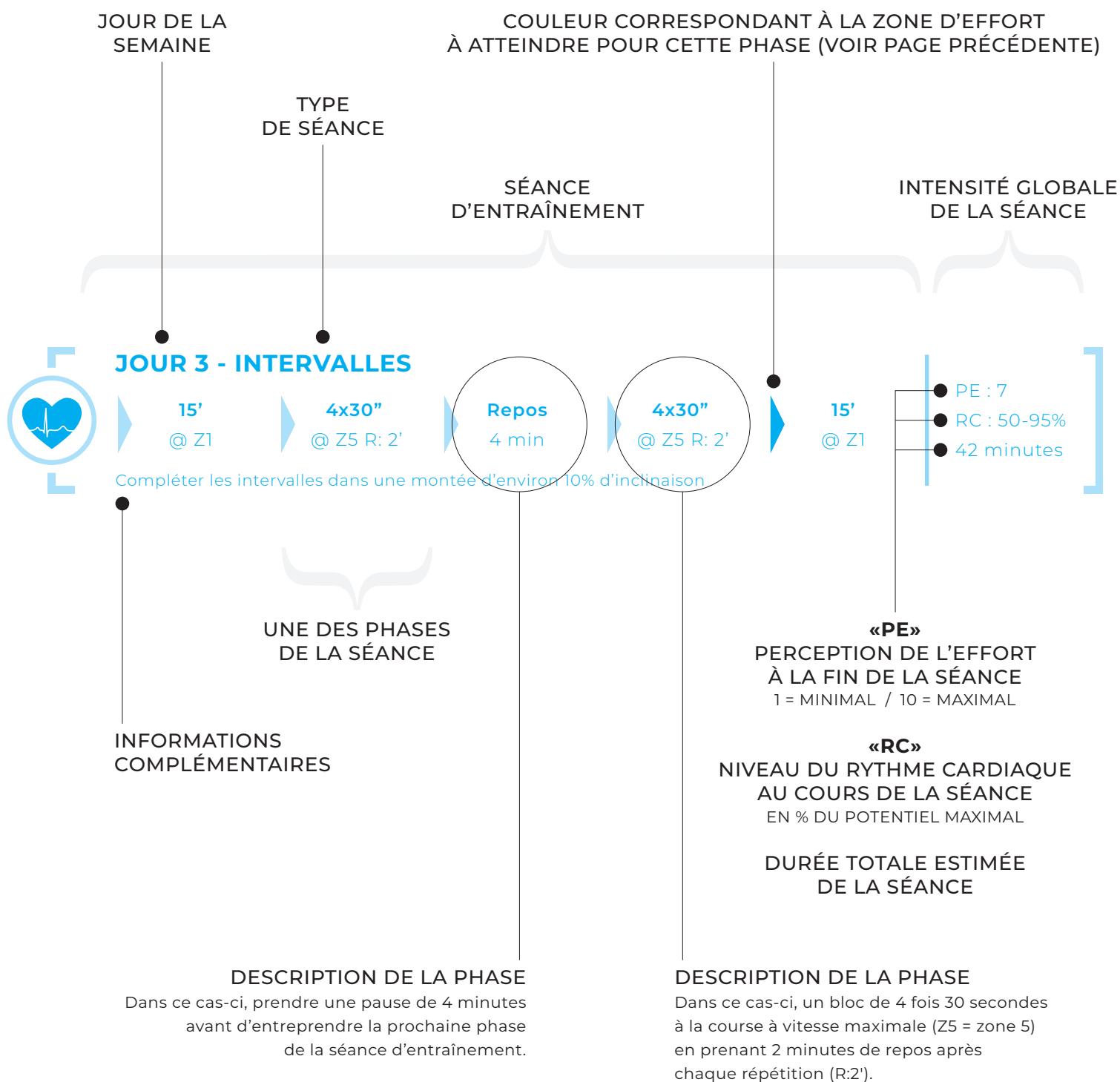
Sensation: **effort maximal**

Allure: **très rapide**

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

Fréquence cardiaque max.: 95-100 %

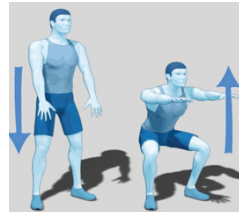
BIEN COMPRENDRE VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT



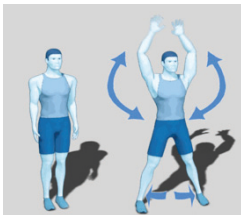
EXERCICES DE RENFORCEMENT



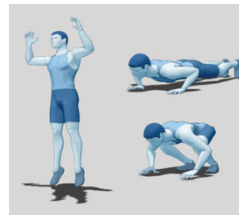
1
**CHAISE
AU MUR**



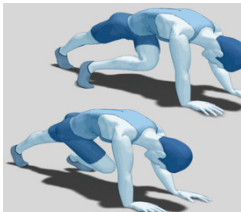
5
SQUATS



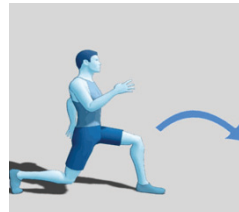
2
**JUMPING
JACKS**



6
BURPEES



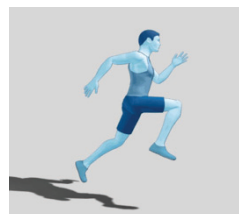
3
**MOUNTAIN
CLIMBER**



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 - RÉCUPÉRATION ▶ 20' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 20 min
	JOUR 2 - REPOS ▶ Repos	
	JOUR 3 - INTERVALLES ▶ 10' @ Z1 ▶ 3x2' @ Z3 R: 2' ▶ 10' @ Z1	PE : 7 RC : 50-90% 32 min
	JOUR 4 - 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 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 - REPOS ▶ Repos	
	JOUR 7 - ENDURANCE ▶ 20' @ Z1 ▶ 10' @ Z2	PE : 6 RC : 50-80% 30 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 12 minutes

SEMAINE 2

	JOUR 8 - RÉCUPÉRATION ▶ 20' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 20 min
	JOUR 9 - INTERVALLES ▶ 10' @ Z1 ▶ 4x3' @ Z3 R: 2' ▶ 10' @ Z1	PE : 7 RC : 50-90% 40 min
	JOUR 10 - REPOS ▶ Repos	
	JOUR 11 - RENFORCEMENT ▶ Jog 10' @ Z1 ▶ Exercices 1 à 4 R: 30' ▶ Jog 5' @ Z1	PE : 2 RC : 50-90% 20 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 ▶ 20' @ Z1 ▶ 15' @ Z2	PE : 6 RC : 50-80% 35 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 25 minutes

SEMAINE 3

	JOUR 15 - 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 16 - RÉCUPÉRATION  25' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 25 min
	JOUR 17 - INTERVALLES  10' @ Z1  5' @ Z3 R: 2'  4x30" @ Z4 R: 1'  10' @ Z1	PE : 7 RC : 50-95% 33 min
	JOUR 18 - REPOS  Repos	
	JOUR 19 - CROISÉ  40' @ Z1 Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)	PE : 2 RC : 50-70% 40 min
	JOUR 20 - ENDURANCE  20' @ Z1  20' @ Z2	PE : 5 RC : 50-80% 40 min
	JOUR 21 - 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

TEMPS TOTAL : 3 heures 18 minutes

SEMAINE 4



JOUR 22 - REPOS

Repos



JOUR 23 - RÉCUPÉRATION

20'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

20 min



JOUR 24 - INTERVALLES

10'

@ Z1

4x1'

@ Z4 R: 2'

5'

@ Z1

PE : 7

RC : 50-95%

27 min



JOUR 25 - CROISÉ

30'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

30 min

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



JOUR 26 - REPOS

Repos



JOUR 27 - 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 28 - RÉCUPÉRATION

20'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

20 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 7 minutes

SEMAINE 5



JOUR 29 - ENDURANCE

20' @ Z1
 10' @ Z2
 5' @ Z3
 10' @ Z1

PE : 6
 RC : 50-90%
 45 min



JOUR 30 - RÉCUPÉRATION

25'
 @ Z1

PE : 2
 RC : 50-70%
 25 min



JOUR 31 - REPOS

Repos



JOUR 32 - INTERVALLES

10' @ Z1
 4x1' @ Z4 R: 2'
 2x30" @ Z5 R: 1'30
 10' @ Z1

PE : 7
 RC : 50-100%
 36 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 : 50-100%
 30 min



JOUR 34 - 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 35 - RÉCUPÉRATION

30'
 @ Z1

PE : 2
 RC : 50-70%
 30 min

TEMPS TOTAL : 3 heures 31 minutes

SEMAINE 6



JOUR 36 - REPOS

Repos



JOUR 37 - ENDURANCE

20'

@ Z1

10'

@ Z2

10'

@ Z3

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-90%

50 min



JOUR 38 - 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 39 - RÉCUPÉRATION

30'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



JOUR 40 - INTERVALLES

10'

@ Z1

6x1'

@ Z4 R: 1'

4x30"

@ Z5 R: 1'30

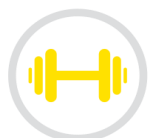
10'

@ Z1

PE : 8

RC : 50-100%

40 min



JOUR 41 - RENFORCEMENT

Jog 10'

@ Z1

Exercices

1 à 4 R: 30'

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 4 R: 30'

Jog 5'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-100%

30 min



JOUR 42 - RÉCUPÉRATION

30'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

30 min

TEMPS TOTAL : 3 heures 50 minutes

SEMAINE 7



JOUR 43 - REPOS

Repos



JOUR 44 - ENDURANCE

20'

@ Z1

10'

@ Z2

15'

@ Z3

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-90%

55 min



JOUR 45 - RÉCUPÉRATION

30'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



JOUR 46 - CROISÉ

60'

@ Z1

PE : 4

RC : 50-70%

1 h

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



JOUR 47 - 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 48 - INTERVALLES

10'

@ Z1

4x1'30

@ Z4 R: 1'30

Repos

3'

6x20"

@ Z5 R: 1'10

10'

@ Z1

PE : 8

RC : 50-100%

44 min



JOUR 49 - RÉCUPÉRATION

30'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

30 min

TEMPS TOTAL : 4 heures 9 minutes

SEMAINE 8



JOUR 50 - REPOS

Repos



JOUR 51 - RÉCUPÉRATION

30'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



JOUR 52 - RENFORCEMENT

Jog 10'

@ Z1

Exercices

1 à 4 R: 30'

Jog 5'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

20 min



JOUR 53 - INTERVALLES

10'

@ Z1

5x1'

@ Z4 R: 2'

5'

@ Z1

PE : 4

RC : 50-95%

30 min



JOUR 54 - REPOS

Repos



JOUR 55 - 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 56 - RÉCUPÉRATION

30'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

30 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 35 minutes

SEMAINE 9

	JOUR 57 - ENDURANCE  20' @ Z1  5' @ Z2  20' @ Z3  10' @ Z1	PE : 6 RC : 50-90% 55 min
	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 : 50-90% 30 min
	JOUR 59 - RÉCUPÉRATION  30' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 30 min
	JOUR 60 - INTERVALLES  10' @ Z1  3x2' @ Z4 R: 2'  Repos 3'  6x30" @ Z5 R: 1'30  10' @ Z1	PE : 8 RC : 50-100% 47 min
	JOUR 61 - RÉCUPÉRATION  30' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 30 min
	JOUR 62 - 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 63 - REPOS  Repos	

TEMPS TOTAL : 4 heures 2 minutes

SEMAINE 10

	JOUR 64 - 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 65 - INTERVALLES  10' @ Z1  8x1' @ Z4 R: 1'  Repos 3'  8x30" @ Z5 R: 2'  5' @ Z1	PE : 8 RC : 50-100% 54 min
	JOUR 66 - RÉCUPÉRATION  30' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 30 min
	JOUR 67 - CROISÉ  60' @ Z1 Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)	PE : 3 RC : 50-70% 1 h
	JOUR 68 - ENDURANCE  20' @ Z1  5' @ Z2  2x15' @ Z3 R: 3'  10' @ Z1	PE : 7 RC : 50-90% 1 h 11
	JOUR 69 - 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 : 50-90% 30 min
	JOUR 70 - RÉCUPÉRATION  30' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 30 min

TEMPS TOTAL : 5 heures 5 minutes

SEMAINE 11

	JOUR 71 - INTERVALLES  10' @ Z1  5x2' @ Z4 R: 2'  Repos 3'  8x30" @ Z5 R: 2'  5' @ Z1	PE : 8 RC : 50-100% 58 min
	JOUR 72 - REPOS  Repos	
	JOUR 73 - RÉCUPÉRATION  30' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 30 min
	JOUR 74 - 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 75 - ENDURANCE  20' @ Z1  5' @ Z2  20' @ Z3  10' @ Z1	PE : 7 RC : 50-90% 56 min
	JOUR 76 - CROISÉ  40' @ Z1 Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)	PE : 2 RC : 50-70% 40 min
	JOUR 77 - RÉCUPÉRATION  30' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 30 min

TEMPS TOTAL : 4 heures 4 minutes

SEMAINE 12



JOUR 78 - REPOS

Repos



JOUR 79 - ENDURANCE

10'

@ Z1

10'

@ Z3

Repos

3'

5'

@ Z3

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-90%

38 min



JOUR 80 - RENFORCEMENT

Jog 10'

@ Z1

Exercices

1 à 4 R: 30'

Jog 5'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-90%

20 min



JOUR 81 - INTERVALLES

10'

@ Z1

4x30'

@ Z4 R: 1'

Repos

2'

4x15"

@ Z5 R: 1'

5'

@ Z1

PE : 5

RC : 50-100%

28 min



JOUR 82 - RÉCUPÉRATION

20'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

20 min



JOUR 83 - REPOS

Repos



JOUR 84 - 10 KM

PE : 10

RC : 50-70%

TEMPS TOTAL : 1 heure 46 minutes