

PLAN — D'ENTRAÎNEMENT

JE —
COURS
QC



— TRAIL
COUREUR
DES BOIS
DUCHESNAY

18 Σ

BIENVENUE DANS LA COMMUNAUTÉ DES PASSIONNÉS DE COURSE, **LE COACHING DU COUREUR!**



Sarah



Marianne



Julien



Mathieu

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.



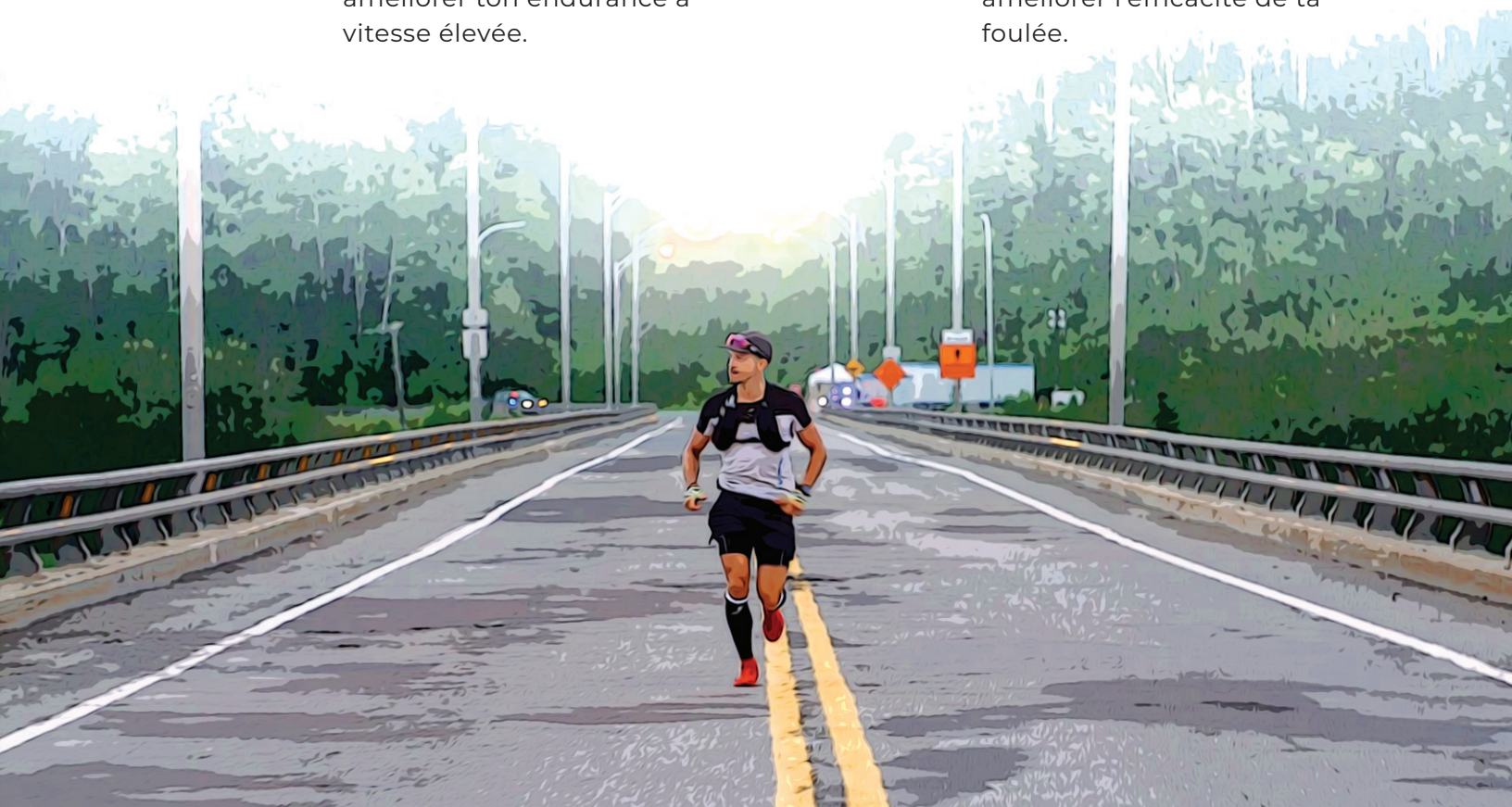
INTERVALLES

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 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

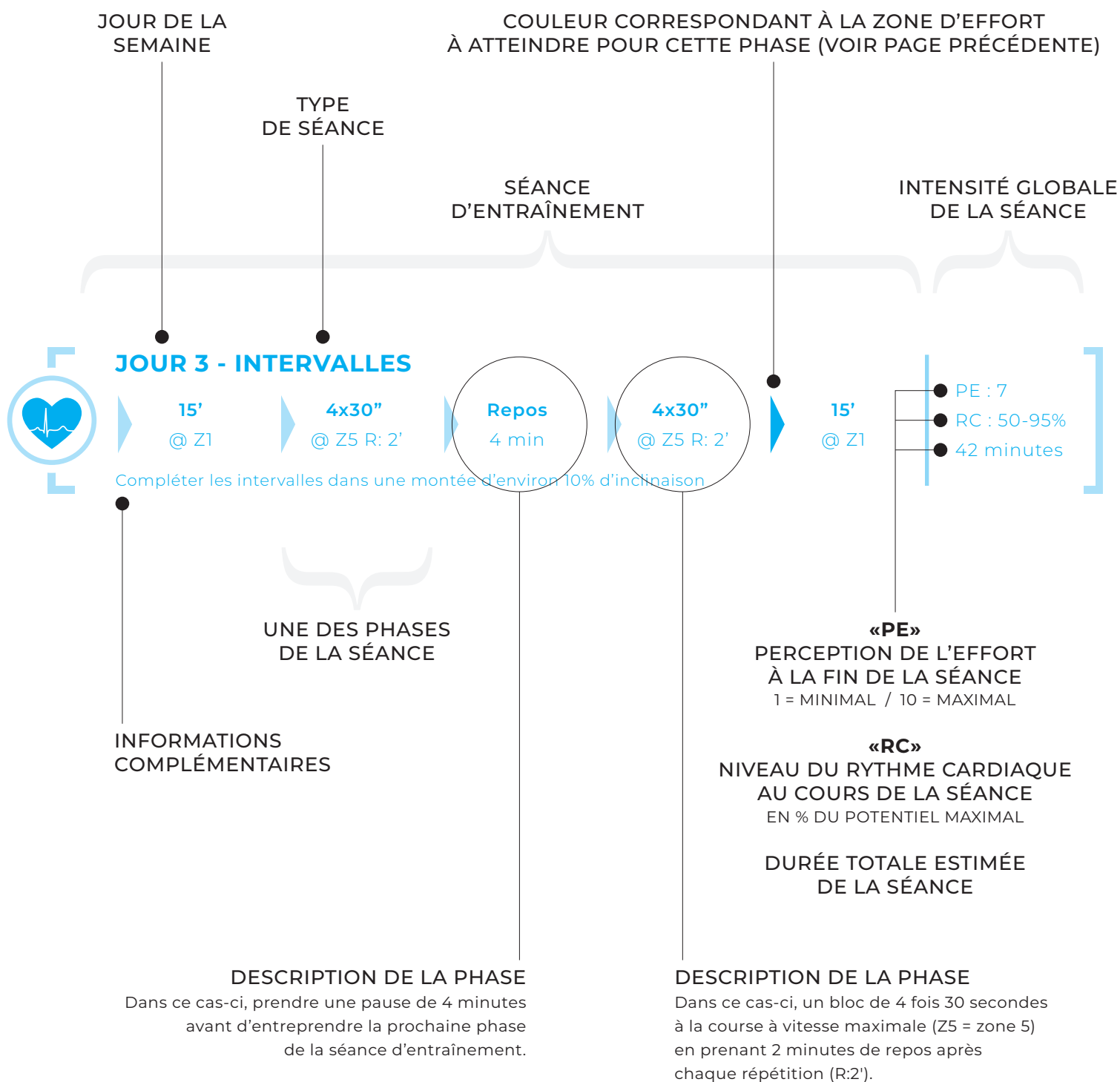
Sensation: **effort maximal**

Allure: **très rapide**

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

Fréquence cardiaque max.: 95-100 %

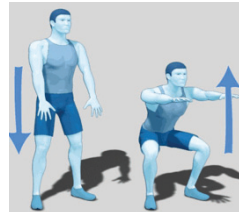
BIEN COMPRENDRE VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT



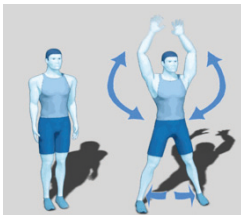
EXERCICES DE **RENFORCEMENT**



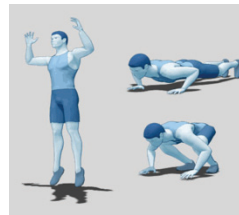
1
**CHAISE
AU MUR**



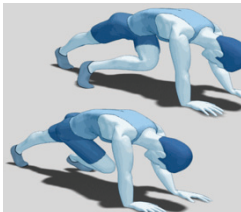
5
SQUATS



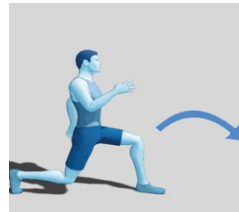
2
**JUMPING
JACKS**



6
BURPEES



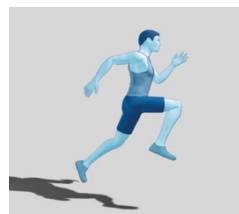
3
**MOUNTAIN
CLIMBER**



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

30'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



JOUR 2 - INTERVALLES

20'

@ Z1

8x30"

@ Z4 R: 1'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-80%

42 min

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



JOUR 3 - REPOS

Repos



JOUR 4 - RENFORCEMENT

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 4 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

Exercices

5 à 8 R: 30"

PE : 3

RC : 50-80%

18 min



JOUR 5 - INTERVALLES

20'

@ Z1

2x2'

@ Z3 R: 2'

R: 3'

@ Z1

2x2'

@ Z3 R: 2'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-90%

49 min



JOUR 6 - REPOS

Repos



JOUR 7 - ENDURANCE

20'

@ Z1

20'

@ Z2

20'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-80%

1 h

Viser des dénivelés d'environ 200 D+ et 200 D-

TEMPS TOTAL : 3 heures 19 minutes

SEMAINE 2



JOUR 8 - REPOS

Repos



JOUR 9 - INTERVALLES

20'

@ Z1

3x2'

@ Z4 R: 2'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-95%

42 min



JOUR 10 - REPOS

Repos



JOUR 11 - CROISÉ

30'

@ Z1

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

PE : 3

RC : 50-95%

30 min



JOUR 12 - INTERVALLES

20'

@ Z1

2x3'

@ Z3 R: 3'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-90%

42 min



JOUR 13 - RENFORCEMENT

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 4 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

Exercices

5 à 8 R: 30"

PE : 3

RC : 50-90%

18 min



JOUR 14 - ENDURANCE

20'

@ Z1

30'

@ Z2

25'

@ Z1

Viser des dénivelés d'environ 500m D+ et 500m D-

PE : 6

RC : 50-80%

1 h 15

TEMPS TOTAL : 3 heures 27 minutes

SEMAINE 3



JOUR 15 - REPOS

Repos



JOUR 16 - INTERVALLES

20'

@ Z1

5x1'

@ Z5 R: 2'

10'

@ Z1

Effectuer les intervalles dans une montée d'environ 10% d'inclinaison.

PE : 6

RC : 50-100%

45 min



JOUR 17 - REPOS

Repos



JOUR 18 - RENFORCEMENT

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

PE : 3

RC : 50-100%

26 min



JOUR 19 - INTERVALLES

20'

@ Z1

2x3'

@ Z3 R: 2'

R: 5'

@ Z1

2x3'

@ Z3 R: 2'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-90%

55 min



JOUR 20 - CROISÉ

30'

@ Z1

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

PE : 3

RC : 50-70%

30 min



JOUR 21 - ENDURANCE

30'

@ Z1

40'

@ Z2

20'

@ Z1

Viser des dénivelés d'environ 800m D+ et 800m D-

PE : 6

RC : 50-80%

1 h 30

TEMPS TOTAL : 4 heures 6 minutes

SEMAINE 4



JOUR 22 - REPOS

Repos



JOUR 23 - RÉCUPÉRATION

20'

@ Z1



JOUR 24 - RENFORCEMENT

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"



JOUR 25 - RÉCUPÉRATION

20'

@ Z1



JOUR 26 - REPOS

Repos



JOUR 27 - CROISÉ

45'

@ Z1

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



JOUR 28 - ENDURANCE

60'

@ Z1

Marche et course en sentiers.

PE : 2

RC : 50-70%

20 min

PE : 3

RC : 50-70%

26 min

PE : 2

RC : 50-70%

20 min

PE : 2

RC : 50-70%

45 min

PE : 3

RC : 50-70%

1 h

TEMPS TOTAL : 2 heures 51 minutes

SEMAINE 5



JOUR 29 - ENDURANCE

30'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

30 min



JOUR 30 - INTERVALLES

20'

@ Z1

6x45"

@ Z5 R: 2'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-100%

46 min 30

Effectuer les intervalles dans une montée d'environ 10% d'inclinaison.



JOUR 31 - REPOS

Repos



JOUR 32 - CROISÉ

60'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-100%

1 h

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



JOUR 33 - INTERVALLES

20'

@ Z1

3x3'

@ Z3 R: 2'

R: 3'

@ Z1

3x2'

@ Z3 R: 2'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-90%

1 h



JOUR 34 - RENFORCEMENT

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

PE : 3

RC : 50-90%

26 min



JOUR 35 - ENDURANCE

30'

@ Z1

30'

@ Z2

30'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-80%

1 h 30

Viser des dénivelés d'environ 800m D+ et 800m D-

TEMPS TOTAL : 5 heures 13 minutes

SEMAINE 6



JOUR 36 - REPOS

Repos



JOUR 37 - INTERVALLES

20'

@ Z1

3x3'

@ Z4 R: 3'

10'

@ Z1

PE : 6

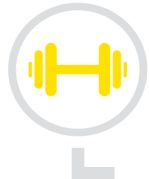
RC : 50-95%

48 min



JOUR 38 - REPOS

Repos



JOUR 39 - RENFORCEMENT

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

PE : 4

RC : 50-95%

31 min



JOUR 40 - INTERVALLES

20'

@ Z1

4x4'

@ Z3 R: 3'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-95%

58 min



JOUR 41 - 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 42 - ENDURANCE

35'

@ Z1

40'

@ Z2

30'

@ Z1

Viser des dénivelés d'environ 800m D+ et 800m D-

PE : 6

RC : 50-80%

1 h 45

TEMPS TOTAL : 5 heures 2 minutes

SEMAINE 7



JOUR 43 - REPOS

Repos



JOUR 44 - INTERVALLES

20'

@ Z1

7x1'

@ Z5 R: 2'

10'

@ Z1

Réaliser les intervalles dans une montée d'environ 10% d'inclinaison.



JOUR 45 - REPOS

Repos



JOUR 46 - CROISÉ

75'

@ Z1

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



JOUR 47 - INTERVALLES

20'

@ Z1

2x5'

@ Z3 R: 2'

R: 5'

@ Z1

2x5'

@ Z3 R: 2'

10'

@ Z1

PE : 6
RC : 50-90%
1 h 03



JOUR 48 - RENFORCEMENT

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

PE : 4
RC : 50-90%
31 min



JOUR 49 - ENDURANCE

35'

@ Z1

50'

@ Z2

35'

@ Z1

Viser des dénivelés d'environ 1000m D+ et 1000m D-

PE : 7
RC : 50-80%
2 h

TEMPS TOTAL : 5 heures 40 minutes

SEMAINE 8



JOUR 50 - REPOS

Repos



JOUR 51 - ENDURANCE

40'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

40 min



JOUR 52 - RENFORCEMENT

Jog 10'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

PE : 4

RC : 50-70%

36 min



JOUR 53 - ENDURANCE

20'

@ Z1

20'

@ Z2

20'

@ Z1

PE : 5

RC : 50-80%

1 h



JOUR 54 - REPOS

Repos



JOUR 55 - CROISÉ

60'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

1 h

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



JOUR 56 - ENDURANCE

60'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

1 h

Marche et course en sentiers.

TEMPS TOTAL : 4 heures 16 minutes

SEMAINE 9



JOUR 57 - RÉCUPÉRATION

20'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

20 min



JOUR 58 - INTERVALLES

20'

@ Z1

4x45"

@ Z5 R: 2'

R: 3'

@ Z1

4x45"

@ Z5 R: 2'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-100%

55 min

Effectuer les intervalles dans une montée d'environ 10% d'inclinaison.



JOUR 59 - ENDURANCE

30'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



JOUR 60 - INTERVALLES

20'

@ Z1

4x3'

@ Z3 R: 2'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-90%

50 min



JOUR 61 - RENFORCEMENT

Jog 10'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

PE : 4

RC : 50-90%

36 min



JOUR 62 - 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 63 - ENDURANCE

30'

@ Z1

40'

@ Z2

30'

@ Z1

40'

@ Z2

PE : 6

RC : 50-80%

2 h 20

Viser des dénivelés d'environ 1000m D+ et 1000m D-

TEMPS TOTAL : 6 heures 16 minutes

SEMAINE 10



JOUR 64 - REPOS

Repos



JOUR 65 - INTERVALLES

20'

@ Z1

5x3'

@ Z4 R: 3'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-95%

1 h



JOUR 66 - ENDURANCE

40'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

40 min



JOUR 67 - INTERVALLES

20'

@ Z1

2x4'

@ Z3 R: 2'

R: 3'

@ Z1

2x4'

@ Z3 R: 2'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-90%

57 min



JOUR 68 - RENFORCEMENT

Jog 10'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

PE : 4

RC : 50-90%

36 min



JOUR 69 - CROISÉ

75'

@ Z1

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

PE : 3

RC : 50-70%

1 h 15



JOUR 70 - ENDURANCE

30'

@ Z1

60'

@ Z2

30'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-80%

2 h

Viser des dénivelés d'environ 800m D+ et 800m D-.

TEMPS TOTAL : 6 heures 28 minutes

SEMAINE 11



JOUR 72 - ENDURANCE

50'

@ Z1

JOUR 74 - INTERVALLES

20'

4x4'

10'
@ Z1

JOUR 75 - RENFORCEMENT

Jog 10'
@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'
@ Z1

Exercices
1 à 8 R: 30''

Jog 5'
@ Z1

JOUR 76 - ENDURANCE

20'

@ Z1

20'

@ Z2

20'

@ Z1

20'

@ Z2

Viser des dénivelés d'environ 600m D+ et 600m D-.

JOUR 77 - CROISÉ

60'
@ Z1

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

PE:2

RC : 50-70%

50 min

PE : 6

RC : 50-90%

54 min

PE:4

RC : 50-90%

36 min

PE : 6

RC : 50-80%

1 h 20

PE:3

RC : 50-70%

1b

TEMPS TOTAL : 4 heures 40 minutes

SEMAINE 12



JOUR 78 - REPOS

Repos



JOUR 79 - ENDURANCE

15'

@ Z1

10'

@ Z2

10'

@ Z1

PE : 4

RC : 50-80%

35 min



JOUR 80 - REPOS

Repos



JOUR 81 - ENDURANCE

30'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

30 min



JOUR 82 - RÉCUPÉRATION

25'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

25 min



JOUR 83 - REPOS

Repos



JOUR 84 - RÉCUPÉRATION

20'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

20 min

TEMPS TOTAL : 1 heure 50 minutes

SEMAINE 13



JOUR 85 - TRAIL 18KM

Trail 18 km.

PE : 10

RC : 50-70%