

PLAN — D'ENTRAÎNEMENT

JE —
COURS
QC



DEMI —
MARATHON



21.13



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

21,1^KM

**COURSE
« DÉCOUVERTE »**

- Je cours **2 ou 3 fois par semaine** depuis au moins **3 mois**
- Je cours pour me **mettre en forme en m'amusant**
- J'ai déjà complété **au moins une course de 10 km**
- Je suis capable de courir **au moins 45 minutes en continu**
- 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.



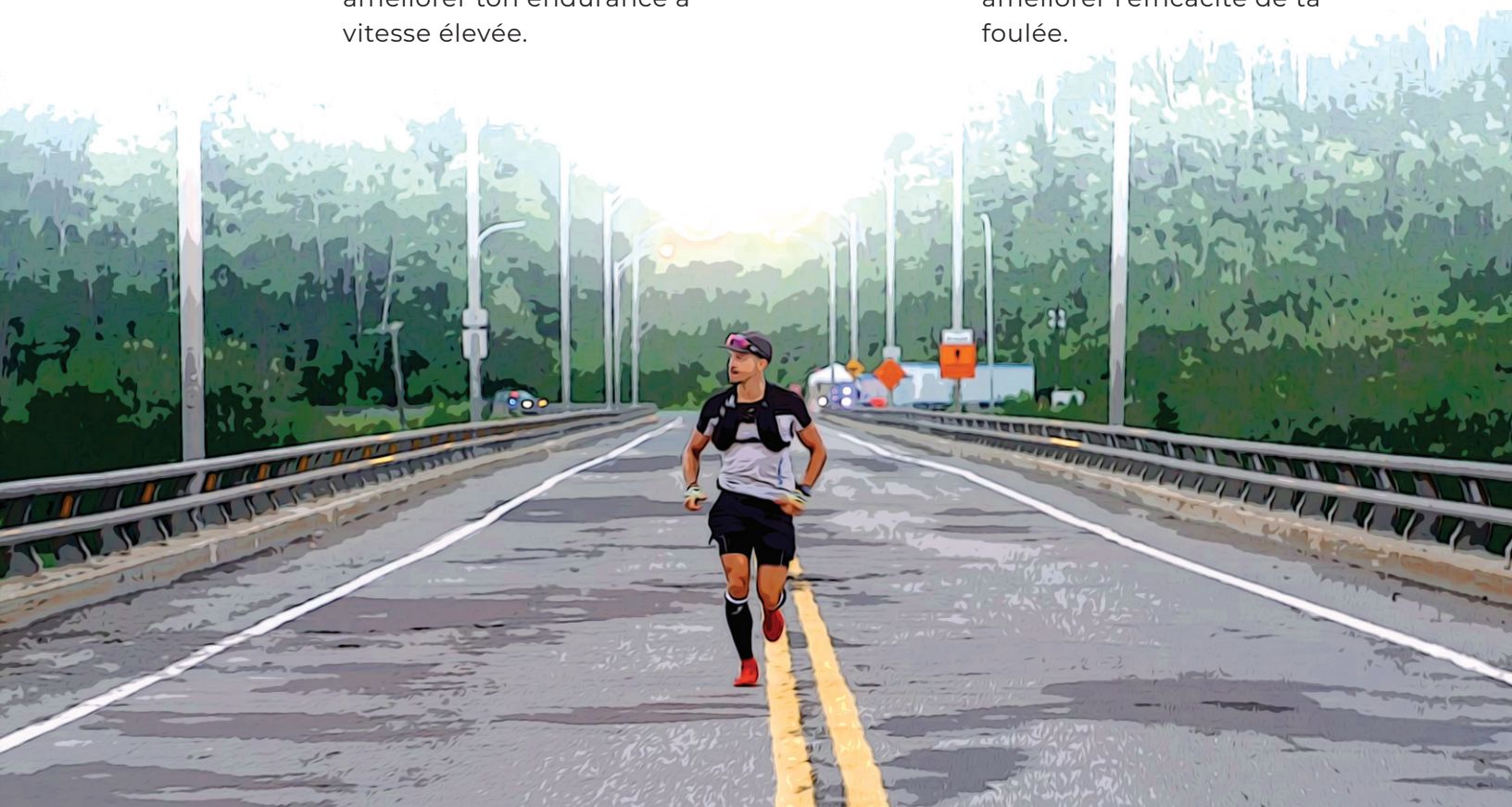
INTERVALLES

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

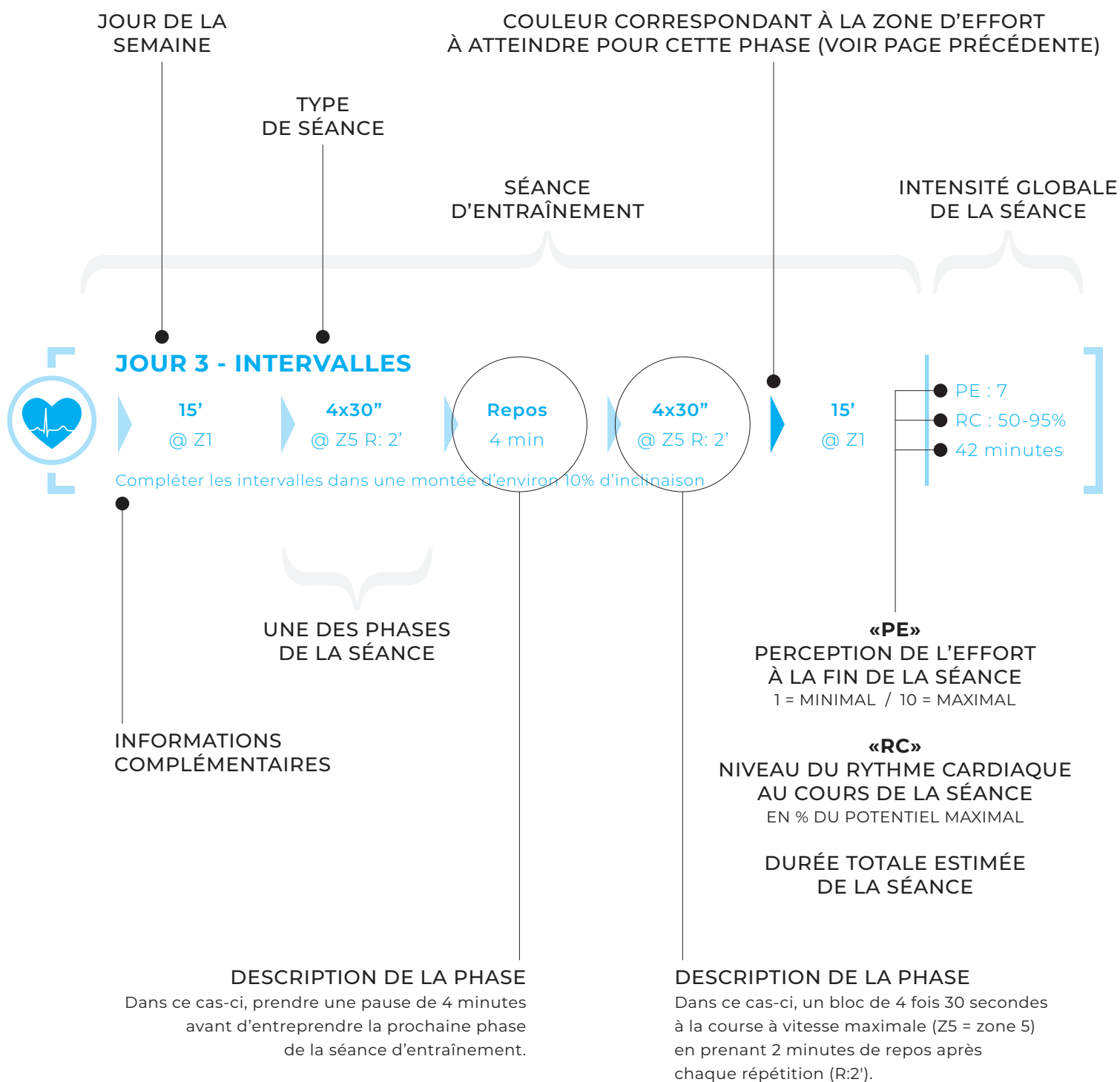
Sensation: **effort maximal**

Allure: **très rapide**

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

Fréquence cardiaque max.: 95-100 %

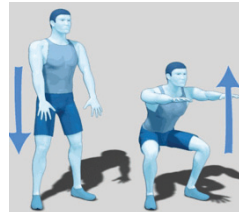
BIEN COMPRENDRE VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT



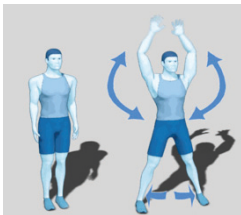
EXERCICES DE **RENFORCEMENT**



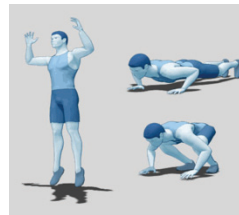
1
**CHAISE
AU MUR**



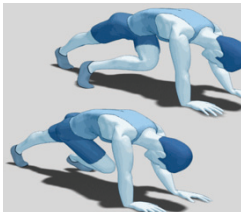
5
SQUATS



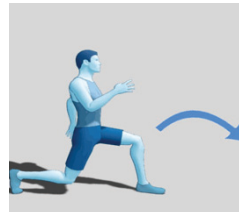
2
**JUMPING
JACKS**



6
BURPEES



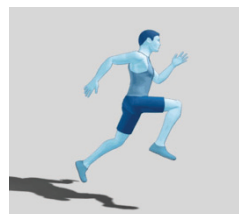
3
**MOUNTAIN
CLIMBER**



7
FENTES



4
**PLANCHE
SUR LES COUDES**



8
**SAUTS
DYNAMIQUES**

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



JOUR 1 - REPOS

Repos



JOUR 2 - INTERVALLES

15'

@ Z1

4x30"

@ Z4 R: 1'

15'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-95%

36 min



JOUR 3 - RENFORCEMENT

5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

PE : 3

RC : 50-95%

20 min



JOUR 4 - RÉCUPÉRATION

40'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

40 min



JOUR 5 - REPOS

Repos



JOUR 6 - CROISÉ

60'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

1 h

Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)



JOUR 7 - ENDURANCE

50'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

50 min

TEMPS TOTAL : 3 heures 26 minutes



JOUR 8 - REPOS

Repos



JOUR 9 - INTERVALLES

10'

@ Z1

2x5'

@ Z2 R: 3'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-80%

36 min



JOUR 10 - RENFORCEMENT

5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

PE : 3

RC : 50-80%

25 min



JOUR 11 - ENDURANCE

50'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

50 min



JOUR 12 - REPOS

Repos



JOUR 13 - CROISÉ

60'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

1 h

Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)



JOUR 14 - ENDURANCE

60'

@ Z1

PE : 4

RC : 50-70%

1 h

TEMPS TOTAL : 3 heures 51 minutes

SEMAINE 3

	JOUR 15 - REPOS Repos			
	JOUR 16 - INTERVALLES 15' @ Z1 2x8' @ Z2 R: 3' 10' @ Z1		PE : 7 RC : 50-80% 47 min	
	JOUR 17 - RENFORCEMENT 5' @ Z1 Exercices 1 à 8 R: 30' Exercices 1 à 8 R: 30' Exercices 1 à 8 R: 30'		PE : 3 RC : 50-80% 25 min	
	JOUR 18 - ENDURANCE 50' @ Z1		PE : 3 RC : 50-70% 50 min	
	JOUR 19 - REPOS Repos			
	JOUR 20 - CROISÉ 75' @ Z1 Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)		PE : 2 RC : 50-70% 1 h 15	
	JOUR 21 - ENDURANCE 70' @ Z1		PE : 5 RC : 50-70% 1 h 10	

TEMPS TOTAL : 4 heures 27 minutes

SEMAINE 4



JOUR 22 - REPOS

Repos



JOUR 23 - INTERVALLES

15'

@ Z1

3x6'

@ Z3 R: 3'

10'

@ Z1

PE : 7

RC : 50-80%

52 min



JOUR 24 - RENFORCEMENT

5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

PE : 3

RC : 50-80%

30 min



JOUR 25 - ENDURANCE

50'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

50 min



JOUR 26 - REPOS

Repos



JOUR 27 - CROISÉ

75'

@ Z1

Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)

PE : 2

RC : 50-70%

1 h 15



JOUR 28 - ENDURANCE

80'

@ Z1

PE : 5

RC : 50-70%

1 h 20

TEMPS TOTAL : 4 heures 47 minutes

SEMAINE 5



JOUR 29 - REPOS

Repos



JOUR 30 - INTERVALLES

15'

@ Z1

3'

@ Z4 R: 2'

2'

@ Z4 R: 2'

1'

@ Z5

15'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-100%

40 min



JOUR 31 - RENFORCEMENT

5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

PE : 3

RC : 50-100%

30 min



JOUR 32 - ENDURANCE

50'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

50 min



JOUR 33 - REPOS

Repos



JOUR 34 - CROISÉ

75'

@ Z1

Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)

PE : 2

RC : 50-70%

1 h 15



JOUR 35 - ENDURANCE

90'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-70%

1 h 30

TEMPS TOTAL : 4 heures 45 minutes



JOUR 36 - REPOS

Repos



JOUR 37 - INTERVALLES

10'

@ Z1

3x10'

@ Z2 R: 3'

10'

@ Z1

PE : 7

RC : 50-80%

59 min



JOUR 38 - RENFORCEMENT

5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

PE : 3

RC : 50-80%

30 min



JOUR 39 - ENDURANCE

50'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

50 min



JOUR 40 - REPOS

Repos



JOUR 41 - CROISÉ

75'

@ Z1

Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)

PE : 2

RC : 50-70%

1 h 15



JOUR 42 - ENDURANCE

90'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-70%

1 h 40

TEMPS TOTAL : 5 heures 14 minutes



JOUR 43 - REPOS

Repos



JOUR 44 - INTERVALLES

10'

@ Z1

3'

@ Z4 R: 2'

2'

@ Z4 R: 2'

1'

@ Z5

10'

@ Z1

PE : 7

RC : 50-100%

30 min



JOUR 45 - RENFORCEMENT

5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

PE : 3

RC : 50-100%

25 min



JOUR 46 - RÉCUPÉRATION

30'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



JOUR 47 - REPOS

Repos



JOUR 48 - RÉCUPÉRATION

25'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

25 min



JOUR 49 - ENDURANCE

60'

@ Z1

PE : 4

RC : 50-70%

1 h

TEMPS TOTAL : 2 heures 50 minutes

SEMAINE 8



JOUR 50 - REPOS

Repos



JOUR 51 - INTERVALLES

5'

@ Z1

3x2'

@ Z4 R: 2'

2x1'

@ Z5 R: 2'

5'

@ Z1

PE : 7

RC : 50-100%

28 min



JOUR 52 - REPOS

Repos



JOUR 53 - RÉCUPÉRATION

20'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-100%

20 min



JOUR 54 - REPOS

Repos



JOUR 55 - RÉCUPÉRATION

15'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

15 min



JOUR 56 - COURSE 21,1 KM

PE : 10

RC : 50-70%

Jour J ! Bon succès

TEMPS TOTAL : 1 heure 3 minutes