

PLAN — D'ENTRAÎNEMENT

JE —
COURS
QC



DEMI —
MARATHON

—
Lévis

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^K_M

COURSE
« PROGRESSION »

- Je cours **4 ou 5 fois par semaine** depuis au **moins 4 mois**
- J'ai déjà complété **plusieurs courses de 10 km**
- Je suis capable de courir **au moins 1 heure 30 minutes en continu**
- Je cours pour devenir **plus rapide et plus endurant**
- 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.



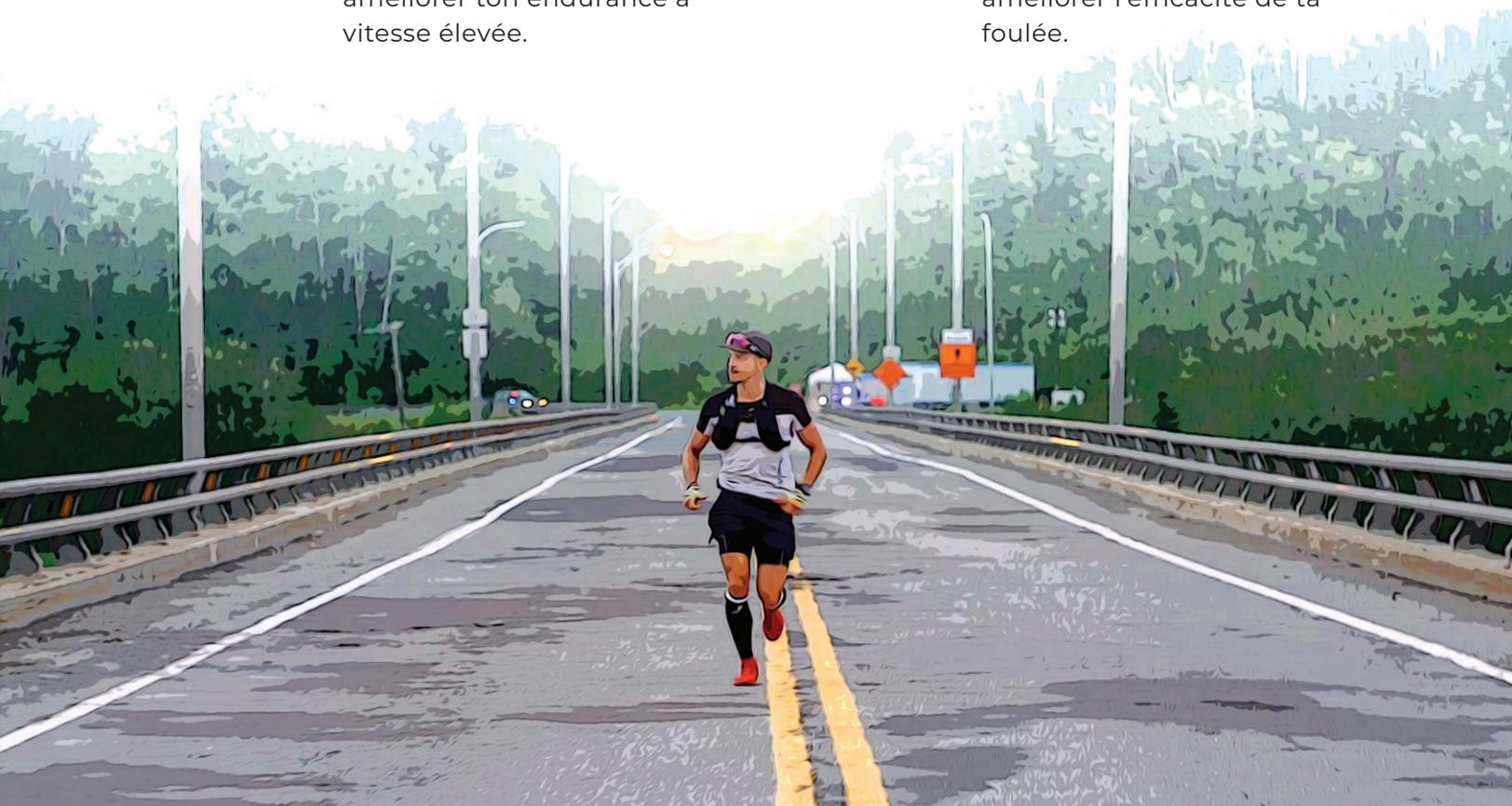
INTERVALLES

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 essouffé; 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

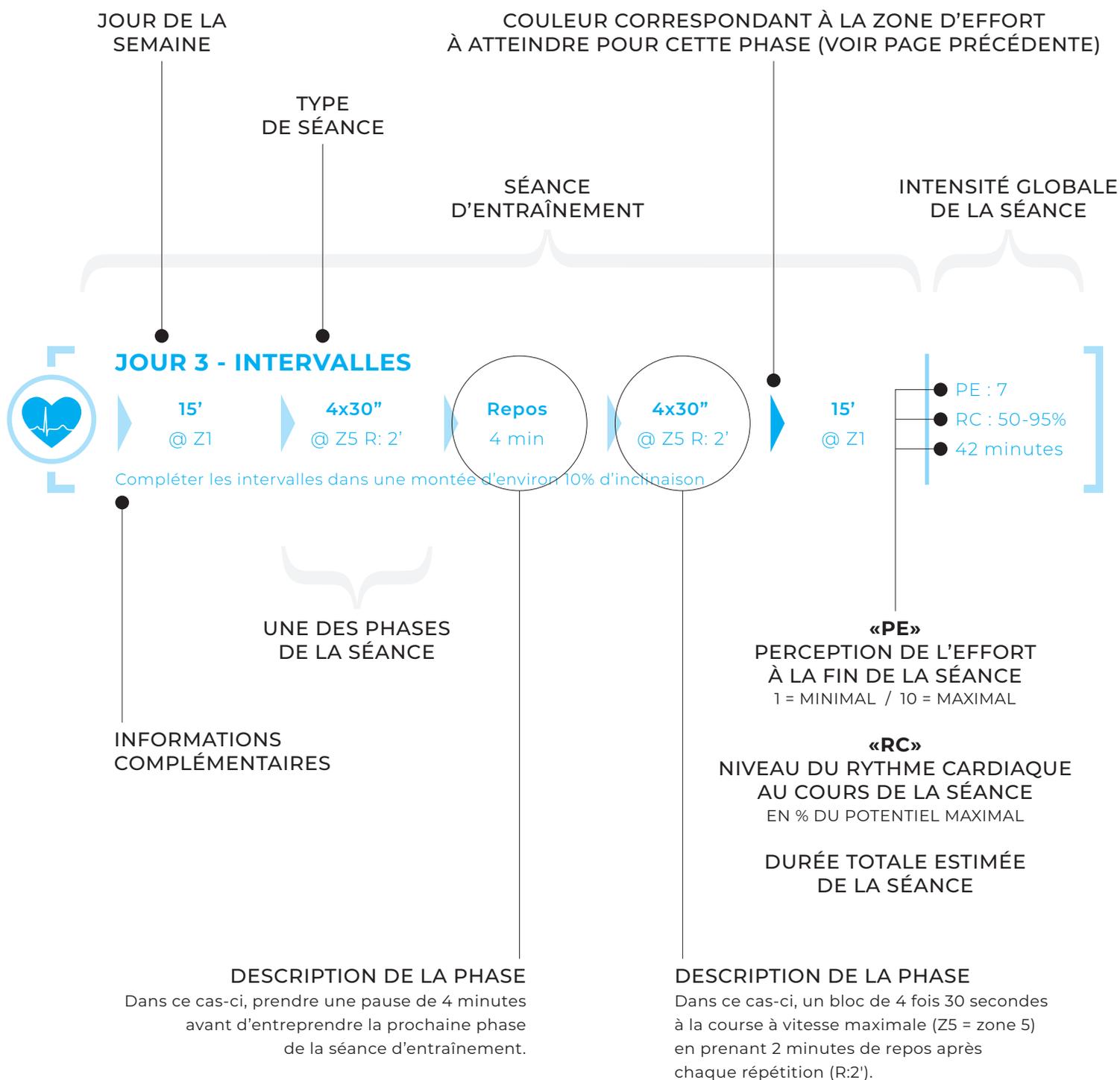
Sensation: **effort maximal**

Allure: **très rapide**

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

Fréquence cardiaque max.: 95-100 %

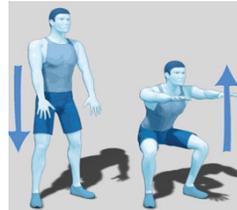
BIEN COMPRENDRE VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT



EXERCICES DE RENFORCEMENT



1
CHAISE
AU MUR



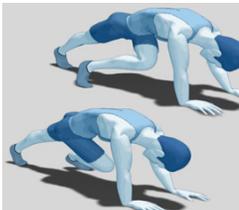
5
SQUATS



2
JUMPING
JACKS



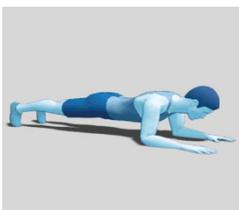
6
BURPEES



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 - REPOS Repos			
	JOUR 2 - INTERVALLES 20' @ Z1 4x6' @ Z3 R: 5' 10' @ Z1		PE : 7 RC : 50-90% 1 h 14	
	JOUR 3 - RÉCUPÉRATION 40' @ Z1		PE : 2 RC : 50-70% 40 min	
	JOUR 4 - RÉCUPÉRATION 40' @ Z1		PE : 3 RC : 50-70% 40 min	
	JOUR 5 - RENFORCEMENT Jog 5' @ Z1 Exercices 1 à 8 R: 30" Exercices 1 à 8 R: 30" Jog 5' @ Z1		PE : 3 RC : 50-70% 20 min	
	JOUR 6 - RÉCUPÉRATION 40' @ Z1		PE : 2 RC : 50-70% 40 min	
	JOUR 7 - ENDURANCE 60' @ Z1		PE : 3 RC : 50-70% 1 h	

TEMPS TOTAL : 4 heures 34 minutes

SEMAINE 2



JOUR 8 - REPOS

Repos



JOUR 9 - INTERVALLES

20'

@ Z1

4x8'

@ Z3 R: 5'

10'

@ Z1

PE : 7

RC : 50-90%

1 h 22



JOUR 10 - RÉCUPÉRATION

40'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

40 min



JOUR 11 - RÉCUPÉRATION

40'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

40 min



JOUR 12 - RENFORCEMENT

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Exercices

1 à 8 R: 30"

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

25 min



JOUR 13 - RÉCUPÉRATION

40'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

40 min



JOUR 14 - ENDURANCE

30'

@ Z1

10'

@ Z2

30'

@ Z1

PE : 4

RC : 50-80%

1 h 10

TEMPS TOTAL : 4 heures 57 minutes

SEMAINE 3

	JOUR 15 - REPOS Repos					
	JOUR 16 - INTERVALLES 25' @ Z1 2x15' @ Z2 R: 3' 20' @ Z1				PE : 7 RC : 50-80% 1 h 21	
	JOUR 17 - RÉCUPÉRATION 40' @ Z1				PE : 2 RC : 50-70% 40 min	
	JOUR 18 - RÉCUPÉRATION 40' @ Z1				PE : 3 RC : 50-70% 40 min	
	JOUR 19 - RENFORCEMENT Jog 5' @ Z1 Exercices 1 à 8 R: 30" Exercices 1 à 8 R: 30" Exercices 1 à 8 R: 30" Jog 5' @ Z1				PE : 3 RC : 50-70% 25 min	
	JOUR 20 - RÉCUPÉRATION 40' @ Z1				PE : 2 RC : 50-70% 40 min	
	JOUR 21 - ENDURANCE 90' @ Z1				PE : 5 RC : 50-70% 1 h 30	

TEMPS TOTAL : 5 heures 16 minutes

SEMAINE 4



JOUR 22 - REPOS

Repos



JOUR 23 - INTERVALLES

25' @ Z1 → 2x20' @ Z2 R: 3' → 20' @ Z1



JOUR 24 - RÉCUPÉRATION

40' @ Z1



JOUR 25 - RÉCUPÉRATION

40' @ Z1



JOUR 26 - 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"



JOUR 27 - RÉCUPÉRATION

40' @ Z1



JOUR 28 - ENDURANCE

100' @ Z1

PE : 7
RC : 50-80%
1 h 31

PE : 3
RC : 50-70%
40 min

PE : 3
RC : 50-70%
40 min

PE : 3
RC : 50-70%
30 min

PE : 2
RC : 50-70%
40 min

PE : 5
RC : 50-70%
1 h 40

TEMPS TOTAL : 5 heures 41 minutes

SEMAINE 5

	JOUR 29 - RÉCUPÉRATION 30' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 30 min
	JOUR 30 - INTERVALLES 20' @ Z1 2x20' @ Z2 @ Z4 R: 3' 20' @ Z1	PE : 6 RC : 50-80% 1 h 26
	JOUR 31 - RÉCUPÉRATION 40' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 40 min
	JOUR 32 - INTERVALLES 20' @ Z1 4x3' @ Z3 R: 2' 4x3' @ Z4 R: 2' 10' @ Z1	PE : 6 RC : 50-95% 1 h 10
	JOUR 33 - RENFORCEMENT 5' @ Z1 Exercices 1 à 8 R: 30"	PE : 3 RC : 50-95% 30 min
	JOUR 34 - RÉCUPÉRATION 40' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 40 min
	JOUR 35 - ENDURANCE 115' @ Z1	PE : 6 RC : 50-70% 1 h 55

TEMPS TOTAL : 6 heures 51 minutes

SEMAINE 6



JOUR 36 - RÉCUPÉRATION

30'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



JOUR 37 - INTERVALLES

20'

@ Z1

2x25'

@ Z2 R: 3'

20'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-80%

1 h 36



JOUR 38 - RÉCUPÉRATION

40'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

40 min



JOUR 39 - INTERVALLES

20'

@ Z1

4x4'

@ Z3 R: 2'

4x4'

@ Z4 R: 2'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-95%

1 h 18



JOUR 40 - RENFORCEMENT

5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

PE : 3

RC : 50-95%

30 min



JOUR 41 - RÉCUPÉRATION

40'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

40 min



JOUR 42 - ENDURANCE

130'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-70%

2 h 10

TEMPS TOTAL : 7 heures 24 minutes

SEMAINE 7



JOUR 43 - REPOS

Repos



JOUR 44 - INTERVALLES

10'

@ Z1

3'

@ Z4 R: 3'

2'

@ Z4 R: 2'

1'

@ Z5 R: 1'

10'

@ Z1

PE : 7

RC : 50-100%

32 min



JOUR 45 - RÉCUPÉRATION

30'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



JOUR 46 - REPOS

Repos



JOUR 47 - RENFORCEMENT

5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

PE : 3

RC : 50-70%

25 min



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 52 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