

PLAN — D'ENTRAÎNEMENT

JE —
COURS
QC



— TRAIL
COUREUR
DES BOIS
DUCHESNAY

34 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.



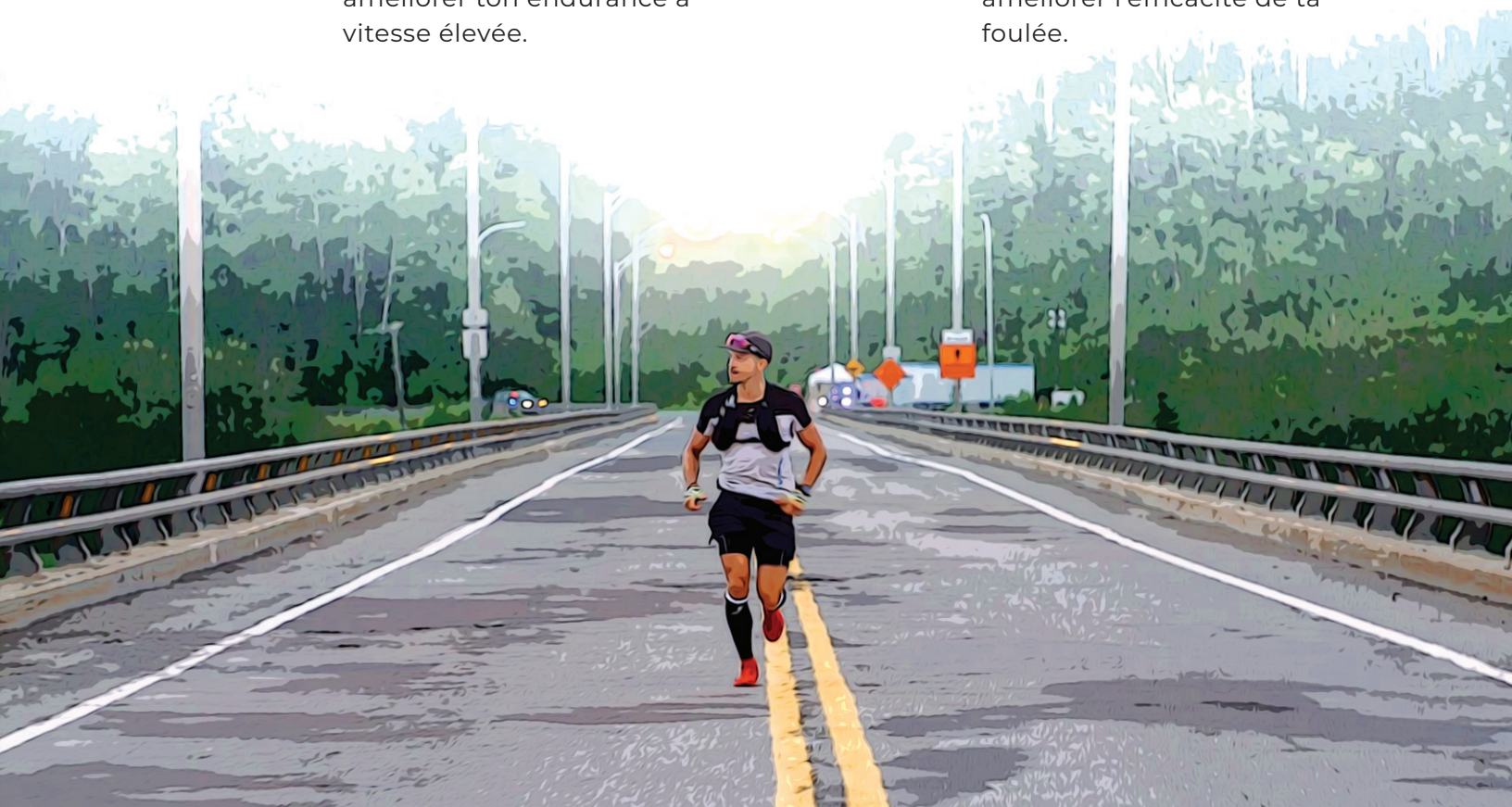
INTERVALLES

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

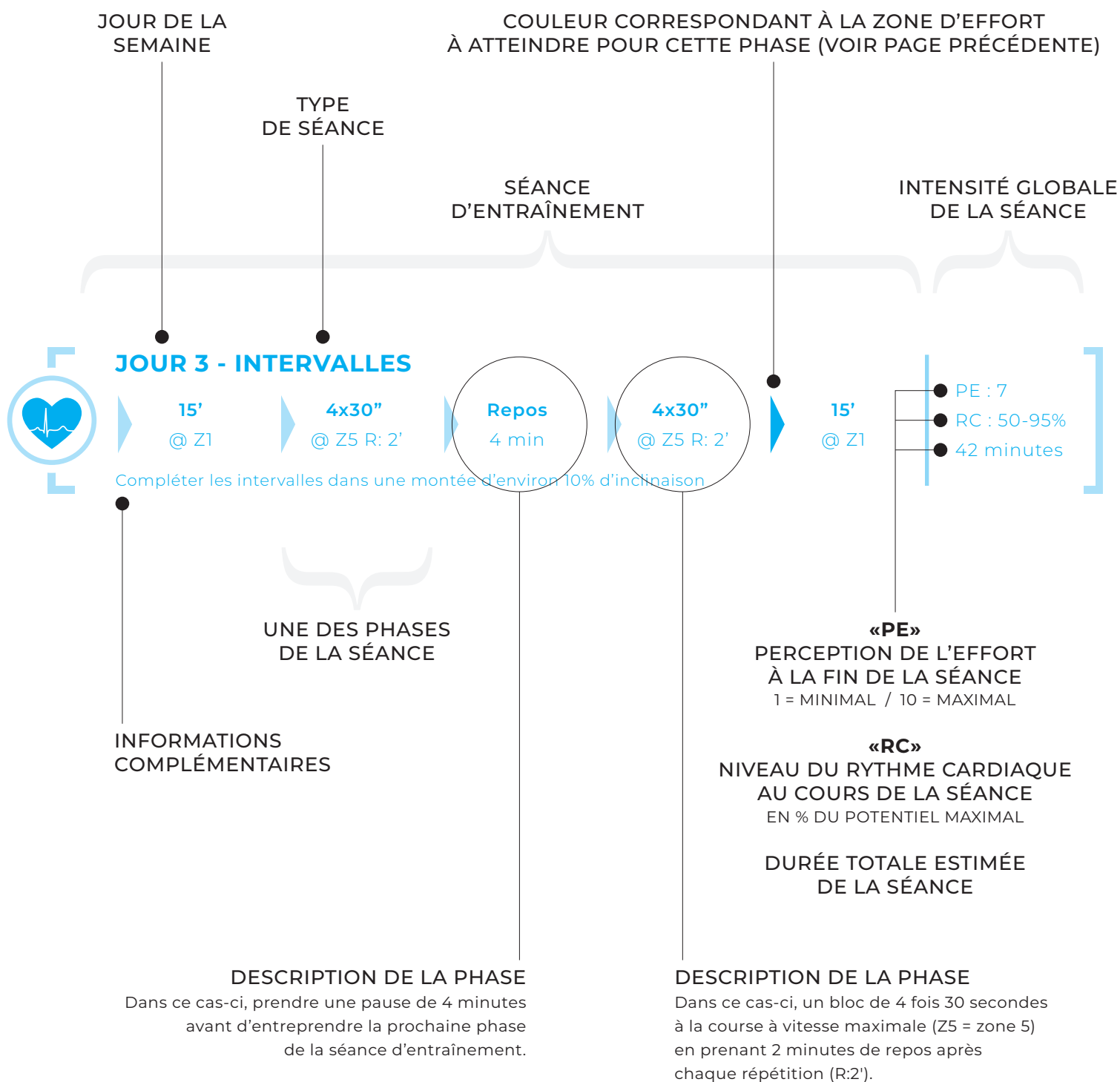
Sensation: **effort maximal**

Allure: **très rapide**

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

Fréquence cardiaque max.: 95-100 %

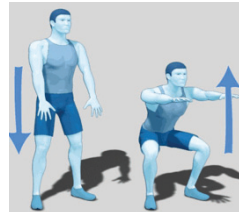
BIEN COMPRENDRE VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT



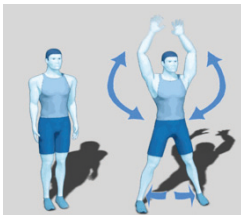
EXERCICES DE **RENFORCEMENT**



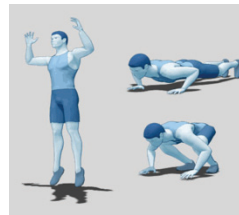
1
**CHAISE
AU MUR**



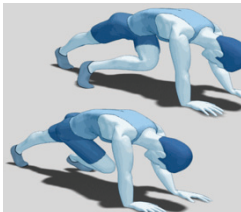
5
SQUATS



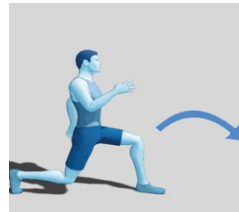
2
**JUMPING
JACKS**



6
BURPEES



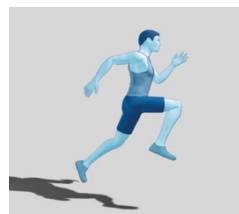
3
**MOUNTAIN
CLIMBER**



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 : 3 RC : 50-70% 30 min
	JOUR 2 - INTERVALLES 20' @ Z1 → 8x30" @ Z4 R: 1' → 10' @ Z1	PE : 6 RC : 50-100% 42 min
	JOUR 3 - ENDURANCE 30' @ Z1	PE : 3 RC : 50-70% 30 min
	JOUR 4 - RENFORCEMENT Jog 5' @ Z1 → Exercices 1 à 8 R: 30" → Jog 5' @ Z1 → Exercices 1 à 8 R: 30"	PE : 2 RC : 50-70% 26 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 - 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 7 - ENDURANCE 40' @ Z1 → 20' @ Z2 → 30' @ Z1 Viser des dénivelés d'environ 600 D+ et 600 D-.	PE : 6 RC : 50-80% 1 h 30

TEMPS TOTAL : 5 heures 27 minutes

SEMAINE 2



JOUR 8 - REPOS

Repos



JOUR 9 - INTERVALLES

20'

@ Z1

2x3'

@ Z4 R: 3'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-95%

42 min



JOUR 10 - ENDURANCE

30'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

30 min



JOUR 11 - 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 12 - INTERVALLES

20'

@ Z1

3x3'

@ Z3 R: 2'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-90%

45 min



JOUR 13 - RENFORCEMENT

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

PE : 2

RC : 50-90%

26 min



JOUR 14 - ENDURANCE

40'

@ Z1

30'

@ Z2

40'

@ Z1

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

PE : 6

RC : 50-80%

1 h 50

TEMPS TOTAL : 5 heures 28 minutes

SEMAINE 3



JOUR 15 - ENDURANCE

40'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-80%

40 min



JOUR 16 - INTERVALLES

20'

@ Z1

5x1'

@ Z5 R: 2'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-100%

45 min

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



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"

Jog 5'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-100%

31 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

90'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

1 h 30

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



JOUR 21 - ENDURANCE

40'

@ Z1

40'

@ Z2

40'

@ Z1

PE : 7

RC : 50-80%

2 h

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

TEMPS TOTAL : 6 heures 21 minutes

SEMAINE 4



JOUR 22 - REPOS

Repos



JOUR 23 - RÉCUPÉRATION

25'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

25 min



JOUR 24 - RENFORCEMENT

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

31 min



JOUR 25 - ENDURANCE

10'

@ Z1

20'

@ Z2

10'

@ Z1

PE : 5

RC : 50-80%

40 min



JOUR 26 - REPOS

Repos



JOUR 27 - 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 28 - ENDURANCE

60'

@ Z1

Marche et course en sentiers.

PE : 3

RC : 50-70%

1 h

TEMPS TOTAL : 3 heures 16 minutes

SEMAINE 5



JOUR 29 - ENDURANCE

30'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



JOUR 30 - INTERVALLES

20'

@ Z1

8x45"

@ Z5 R: 2'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-100%

52 min

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



JOUR 31 - ENDURANCE

30'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



JOUR 32 - INTERVALLES

20'

@ Z1

2x3'

@ Z3 R: 2'

R: 3'

@ Z1

2x3'

@ Z3 R: 2'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-90%

53 min



JOUR 33 - RENFORCEMENT

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 10'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-90%

36 min



JOUR 34 - CROISÉ

60'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

1 h

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



JOUR 35 - ENDURANCE

40'

@ Z1

30'

@ Z2

40'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-80%

1 h 50

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

TEMPS TOTAL : 6 heures 11 minutes

SEMAINE 6



JOUR 36 - REPOS

Repos



JOUR 37 - INTERVALLES

20'

@ Z1

4x3'

@ Z4 R: 3'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-95%

54 min



JOUR 38 - ENDURANCE

40'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

40 min



JOUR 39 - CROISÉ

90'

@ Z1

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

PE : 3

RC : 50-70%

1 h 30



JOUR 40 - INTERVALLES

20'

@ Z1

6x3'

@ Z3 R: 2'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-90%

1 h



JOUR 41 - RENFORCEMENT

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 10'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-90%

36 min



JOUR 42 - ENDURANCE

50'

@ Z1

40'

@ Z2

50'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-80%

2 h 20

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

TEMPS TOTAL : 7 heures

SEMAINE 7



JOUR 43 - REPOS

Repos



JOUR 44 - INTERVALLES

20'

@ Z1

8x1'

@ Z5 R: 3'

10'

@ Z1

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



JOUR 45 - ENDURANCE

50'

@ Z1



JOUR 46 - INTERVALLES

20'

@ Z1

2x5'

@ Z3 R: 2'

R: 5'

@ Z1

2x5'

@ Z3 R: 2'

10'

@ Z1



JOUR 47 - RENFORCEMENT

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 10'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 10'

@ Z1



JOUR 48 - CROISÉ

90'

@ Z1

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



JOUR 49 - ENDURANCE

60'

@ Z1

45'

@ Z2

60'

@ Z1

Viser des dénivelés d'environ 2000m D+ et 2000m D-.

PE : 6

RC : 50-100%

1 h 02

PE : 2

RC : 50-70%

50 min

PE : 6

RC : 50-90%

1 h 03

PE : 2

RC : 50-90%

41 min

PE : 3

RC : 50-70%

1 h 30

PE : 6

RC : 50-80%

2 h 45

TEMPS TOTAL : 7 heures 51 minutes

SEMAINE 8



JOUR 50 - REPOS

Repos



JOUR 51 - RÉCUPÉRATION

25'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

25 min



JOUR 52 - RENFORCEMENT

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

PE : 2

RC : 50-70%

26 min



JOUR 53 - ENDURANCE

20'

@ Z1

20'

@ Z2

20'

@ Z1

PE : 5

RC : 50-80%

1 h



JOUR 54 - REPOS

Repos



JOUR 55 - CROISÉ

40'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

40 min

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



JOUR 56 - ENDURANCE

80'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

1 h 20

Marche et course en sentiers.

TEMPS TOTAL : 3 heures 51 minutes

SEMAINE 9



JOUR 57 - ENDURANCE

30'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

30 min



JOUR 58 - INTERVALLES

20'

@ Z1

6x45"

@ Z5 R: 2'

R: 3'

@ Z1

6x45"

@ Z5 R: 2'

10'

@ Z1

PE : 7

RC : 50-100%

1 h 06

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



JOUR 59 - ENDURANCE

45'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

45 min



JOUR 60 - RENFORCEMENT

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 10'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 10'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

41 min



JOUR 61 - INTERVALLES

20'

@ Z1

5x4'

@ Z3 R: 3'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-70%

1 h 05



JOUR 62 - CROISÉ

90'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

1 h 30

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



JOUR 63 - ENDURANCE

60'

@ Z1

60'

@ Z2

40'

@ Z1

40'

@ Z2

PE : 7

RC : 50-80%

3 h 20

Viser des dénivelés d'environ 1500m D+ et 1500m D-.

TEMPS TOTAL : 8 heures 57 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 - CROISÉ

90'

@ Z1

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

PE : 3

RC : 50-70%

1 h 30



JOUR 68 - INTERVALLES

20'

@ Z1

2x6'

@ Z3 R: 3'

R: 3'

@ Z1

2x6'

@ Z3 R: 3'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-90%

1 h 09



JOUR 69 - RENFORCEMENT

Jog 10'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 10'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 10'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-90%

46 min



JOUR 70 - ENDURANCE

50'

@ Z1

60'

@ Z2

50'

@ Z1

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

PE : 6

RC : 50-80%

2 h 40

TEMPS TOTAL : 7 heures 45 minutes

SEMAINE 11



JOUR 72 - ENDURANCE

50'

@ Z1

JOUR 74 - INTERVALLES

20'

5x4'

@ Z3 R: 2'

10'

@ Z1

Jog 10'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 10'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 10'

@ Z1

40'

@ Z1

20'

@ Z2

30'

@ Z1

20'

@ Z2

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

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%

1 h

PE:2

RC : 50-90%

46 min

PE : 6

RC : 50-80%

1 h 50

PE : 3

RC : 50-70%

1 h

TEMPS TOTAL : 5 heures 26 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 - REPOS

Repos



JOUR 83 - ENDURANCE

30'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

30 min



JOUR 84 - RÉCUPÉRATION

20'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

20 min

TEMPS TOTAL : 1 heure 55 minutes

SEMAINE 13



JOUR 85 - TRAIL 34KM

Trail 34 km

PE : 10

RC : 50-70%