

PLAN — D'ENTRAÎNEMENT

JE —
COURS
QC



© Mathieu Bélanger

MARATHON BENEVA QUÉBEC

— PRÉSENTÉ PAR MONTELLIER

42.2

BENEVA



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

42,2^K_M

COURSE
« DÉCOUVERTE »

- Je cours **4 ou 5 fois par semaine** depuis au moins **6 mois**
- Je cours pour me **mettre en forme** en m'amusant
- J'ai déjà complété **au moins une course** de **21,1 km et plus**
- Je suis capable de courir **au moins 1 heure 30 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.



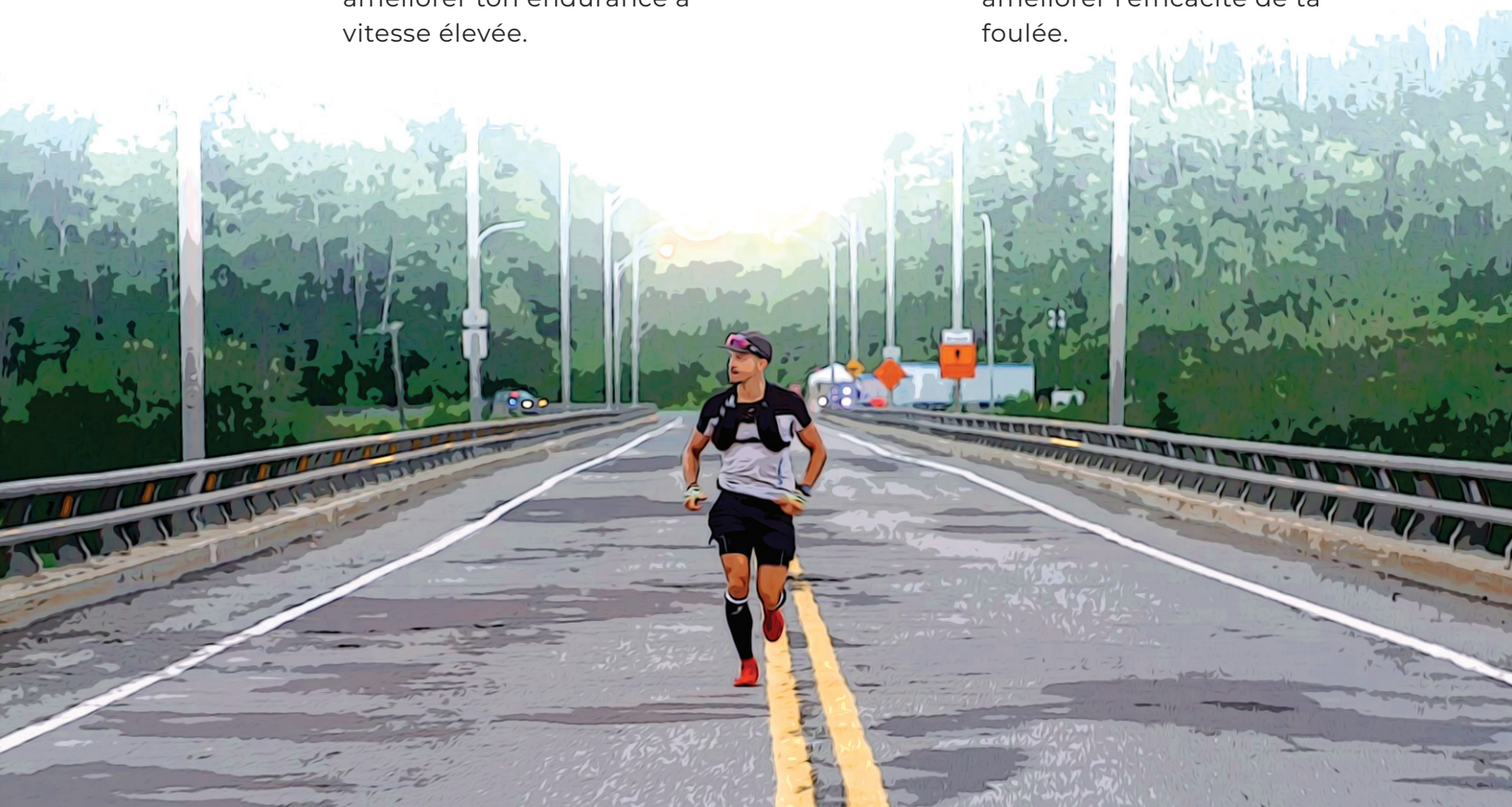
INTERVALLES

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

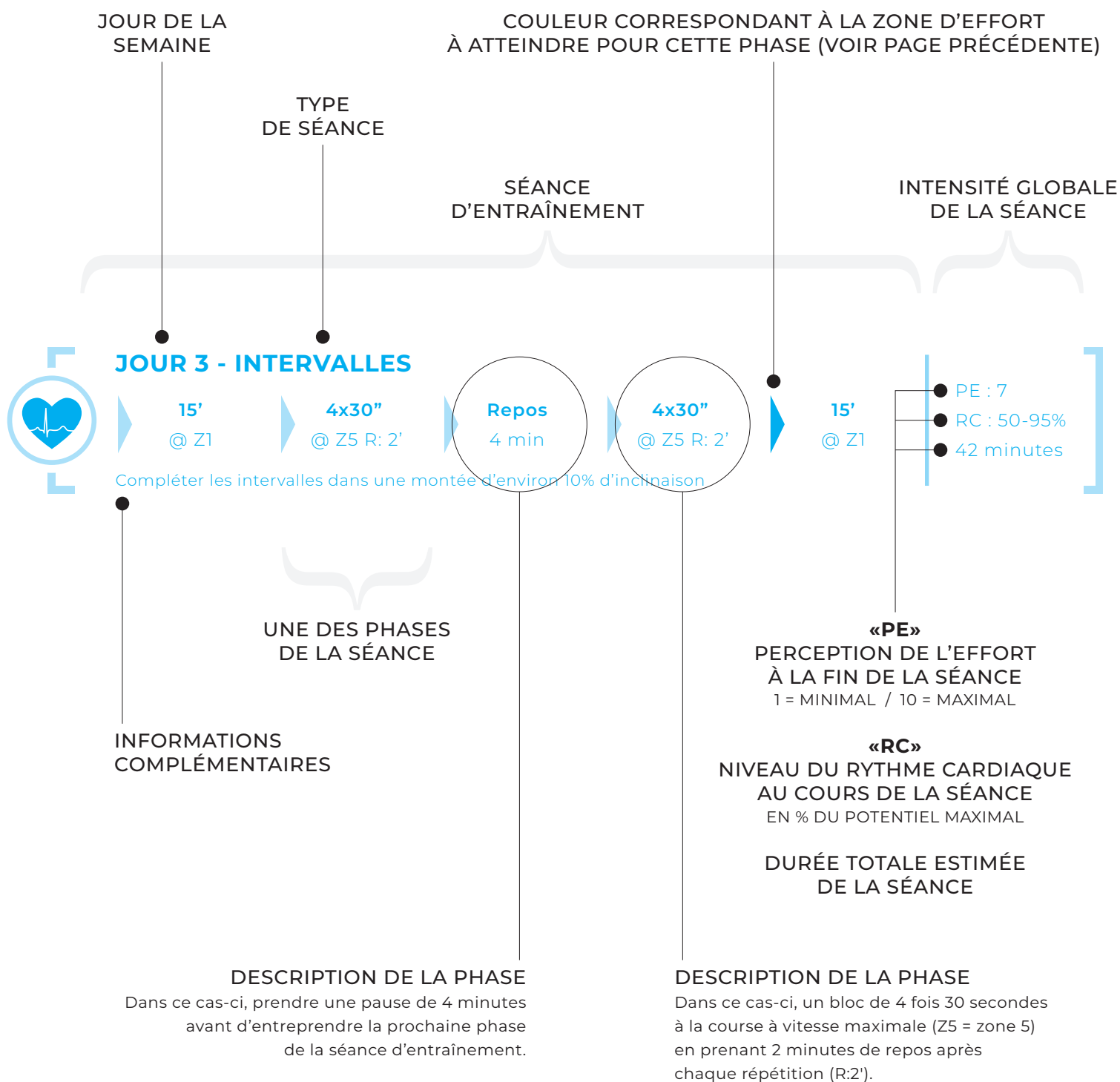
Sensation: **effort maximal**

Allure: **très rapide**

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

Fréquence cardiaque max.: 95-100 %

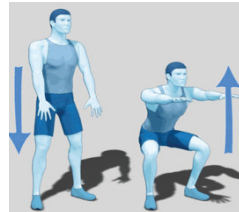
BIEN COMPRENDRE VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT



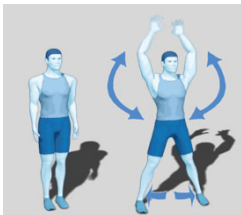
EXERCICES DE **RENFORCEMENT**



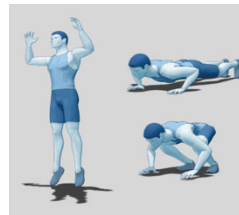
1
**CHAISE
AU MUR**



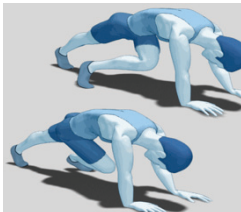
5
SQUATS



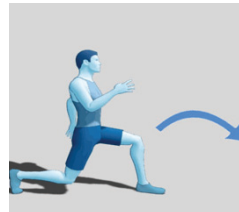
2
**JUMPING
JACKS**



6
BURPEES



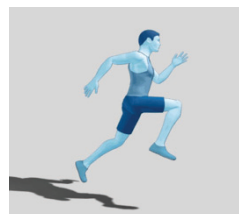
3
**MOUNTAIN
CLIMBER**



7
FENTES



4
**PLANCHE
SUR LES COUDES**



8
**SAUTS
DYNAMIQUES**

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

SEMAINE 1



JOUR 1 - REPOS

Repos



JOUR 2 - RÉCUPÉRATION

40'

@ Z1



JOUR 3 - RENFORCEMENT

5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'



JOUR 4 - RÉCUPÉRATION

45'

@ Z1



JOUR 5 - CROISÉ

60'

@ Z1

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



JOUR 6 - REPOS

Repos



JOUR 7 - RÉCUPÉRATION

45'

@ Z1

PE : 2

40 min

PE : 3

20 min

PE : 2

RC : 50-70%

45 min

PE : 2

RC : 50-70%

1 h

PE : 3

RC : 50-70%

45 min

TEMPS TOTAL : 3 heures 30 minutes

SEMAINE 2



JOUR 8 - REPOS

Repos



JOUR 9 - INTERVALLES

15'

@ Z1

6x30"

@ Z4 R: 1'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-95%

34 min



JOUR 10 - RENFORCEMENT

5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

PE : 3

RC : 50-95%

20 min



JOUR 11 - ENDURANCE

50'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

50 min



JOUR 12 - 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 13 - REPOS

Repos



JOUR 14 - ENDURANCE

55'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

55 min

TEMPS TOTAL : 3 heures 39 minutes

SEMAINE 3



JOUR 15 - REPOS

Repos



JOUR 16 - INTERVALLES

20'

@ Z1

5x45"

@ Z4 R:1'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-95%

38 min 45



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 : 50-95%

25 min



JOUR 18 - ENDURANCE

50'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

50 min



JOUR 19 - CROISÉ

75'

@ Z1

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

PE : 2

RC : 50-70%

1 h 15



JOUR 20 - REPOS

Repos



JOUR 21 - ENDURANCE

30'

@ Z1

15'

@ Z2

30'

@ Z1

PE : 4

RC : 50-80%

1 h 15

TEMPS TOTAL : 4 heures 24 minutes

SEMAINE 4



JOUR 22 - REPOS

Repos



JOUR 23 - INTERVALLES

15'

@ Z1

3x5'

@ Z3 R: 2'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-90%

43 min



JOUR 24 - RENFORCEMENT

5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

PE : 3

RC : 50-90%

25 min



JOUR 25 - ENDURANCE

60'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

1 h



JOUR 26 - CROISÉ

75'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

1 h 15

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



JOUR 27 - REPOS

Repos



JOUR 28 - ENDURANCE

30'

@ Z1

10'

@ Z2

5'

@ Z1

10'

@ Z2

20'

@ Z1

PE : 4

RC : 50-70%

1 h 15

TEMPS TOTAL : 4 heures 38 minutes

SEMAINE 5



JOUR 29 - REPOS

Repos



JOUR 30 - INTERVALLES

15'

@ Z1

2x10'

@ Z3 R: 3'

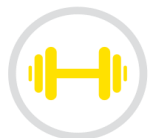
15'

@ Z1

PE : 7

RC : 50-90%

56 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 : 50-90%

30 min



JOUR 32 - ENDURANCE

60'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

1 h



JOUR 33 - CROISÉ

90'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

1 h 30

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



JOUR 34 - REPOS

Repos



JOUR 35 - ENDURANCE

20'

@ Z1

15'

@ Z2

20'

@ Z1

15'

@ Z2

20'

@ Z1

PE : 4

RC : 50-80%

1 h 30

TEMPS TOTAL : 5 heures 26 minutes

SEMAINE 6



JOUR 36 - REPOS

Repos



JOUR 37 - INTERVALLES

15'

@ Z1

4x6'

@ Z3 , R: 2'

15'

@ Z1

PE : 7

RC : 50-90%

1 h 02



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 : 50-90%

30 min



JOUR 39 - ENDURANCE

50'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

50 min



JOUR 40 - CROISÉ

90'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

1 h 30

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



JOUR 41 - REPOS

Repos



JOUR 42 - ENDURANCE

20'

@ Z1

20'

@ Z2

20'

@ Z1

20'

@ Z2

15'

@ Z1

PE : 5

RC : 50-80%

1 h 35

TEMPS TOTAL : 5 heures 27 minutes

SEMAINE 7



JOUR 43 - REPOS

Repos



JOUR 44 - INTERVALLES

25'

@ Z1

3x2'

@ Z3 R: 1'

3x2'

@ Z4 R: 2'

20'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-95%

1 h 06



JOUR 45 - RENFORCEMENT

5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

10'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-95%

35 min



JOUR 46 - ENDURANCE

50'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

50 min



JOUR 47 - CROISÉ

90'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

1 h 30

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



JOUR 48 - RÉCUPÉRATION

30'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



JOUR 49 - ENDURANCE

25'

@ Z1

25'

@ Z2

20'

@ Z1

20'

@ Z2

15'

@ Z1

PE : 5

RC : 50-80%

1 h 45

TEMPS TOTAL : 6 heures 16 minutes

SEMAINE 8



JOUR 50 - REPOS

Repos



JOUR 51 - INTERVALLES

20'

@ Z1

2x3'

@ Z4 R: 3'

2x2'

@ Z4 R: 2'

3x1'

@ Z5 R: 2'

15'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-100%

1 h



JOUR 52 - RENFORCEMENT

5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

10'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-100%

35 min



JOUR 53 - ENDURANCE

50'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

50 min



JOUR 54 - CROISÉ

90'

@ Z1

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

PE : 2

RC : 50-70%

1 h 30



JOUR 55 - RÉCUPÉRATION

30'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



JOUR 56 - ENDURANCE

25'

@ Z1

30'

@ Z2

20'

@ Z1

25'

@ Z2

15'

@ Z1

PE : 5

RC : 50-80%

1 h 55

TEMPS TOTAL : 6 heures 20 minutes

SEMAINE 9



JOUR 57 - REPOS

Repos



JOUR 58 - INTERVALLES

15'

@ Z1

4x8'

@ Z3 R: 3'

10'

@ Z1

PE : 7

RC : 50-90%

1 h 09



JOUR 59 - RENFORCEMENT

15'

@ 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 : 50-90%

40 min



JOUR 60 - ENDURANCE

50'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

50 min



JOUR 61 - CROISÉ

90'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

1 h 30

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



JOUR 62 - RÉCUPÉRATION

30'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



JOUR 63 - ENDURANCE

30'

@ Z1

30'

@ Z2

20'

@ Z1

30'

@ Z2

15'

@ Z1

PE : 5

RC : 50-80%

2 h 05

TEMPS TOTAL : 6 heures 44 minutes

SEMAINE 10

	JOUR 64 - REPOS									
	Repos									
	JOUR 65 - INTERVALLES									
	15'	4x10'	10'							
	@ Z1	@ Z3 R: 3'	@ Z1							
									PE : 7	
									RC : 50-90%	
									1 h 17	
	JOUR 66 - RENFORCEMENT									
	15'	Exercices	Exercices	Exercices	Exercices					
	@ Z1	1 à 8 R: 30'	1 à 8 R: 30'	1 à 8 R: 30'	1 à 8 R: 30'					
									PE : 3	
									RC : 50-90%	
									40 min	
	JOUR 67 - ENDURANCE									
	50'									
	@ Z1									
									PE : 2	
									RC : 50-70%	
									50 min	
	JOUR 68 - CROISÉ									
	90'									
	@ Z1									
	Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)									
	JOUR 69 - RÉCUPÉRATION									
	30'									
	@ Z1									
									PE : 2	
									RC : 50-70%	
									30 min	
	JOUR 70 - ENDURANCE									
	30'	40'	20'	30'	15'					
	@ Z1	@ Z2	@ Z1	@ Z2	@ Z1					
									PE : 5	
									RC : 50-80%	
									2 h 15	

TEMPS TOTAL : 7 heures 2 minutes

SEMAINE 11



JOUR 71 - REPOS

Repos



JOUR 72 - INTERVALLES

10'

@ Z1

2x2'

@ Z4 R: 2'

4x1'

@ Z5 R: 1'

5'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-100%

31 min



JOUR 73 - RENFORCEMENT

5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

5'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-100%

25 min



JOUR 74 - RÉCUPÉRATION

20'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-100%

20 min



JOUR 75 - CROISÉ

60'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-100%

1 h

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



JOUR 76 - RÉCUPÉRATION

20'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-100%

20 min



JOUR 77 - ENDURANCE

10'

@ Z1

20'

@ Z2

10'

@ Z1

20'

@ Z2

10'

@ Z1

PE : 5

RC : 50-80%

1 h 10

TEMPS TOTAL : 3 heures 46 minutes

SEMAINE 12



JOUR 78 - REPOS

Repos



JOUR 79 - INTERVALLES

10'

@ Z1

3'

@ Z4 R: 3'

2x2'

@ Z4 R: 2'

2x1'

@ Z5 R: 1'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-100%

38 min



JOUR 80 - RÉCUPÉRATION

30'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



JOUR 81 - REPOS

Repos



JOUR 82 - RÉCUPÉRATION

20'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

20 min



JOUR 83 - REPOS

Repos



JOUR 84 - 42,2 KM

PE : 10

RC : 50-70%

TEMPS TOTAL : 1 heure 28 minutes