

PLAN — D'ENTRAÎNEMENT

JE —
COURS
QC



© Mathieu Bélanger

MARATHON BENEVA QUÉBEC

— PRÉSENTÉ PAR MONTELLIER

5 Σ

DE LA SANTÉ 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
5KM
COURSE
« DÉCOUVERTE »

- Je veux commencer à **courir régulièrement**
- Je n'ai encore jamais complété une course de **5 km ou plus**
- Je veux devenir capable de courir **30 minutes en continu**
- Je veux commencer à courir **pour me mettre en forme**
- 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.



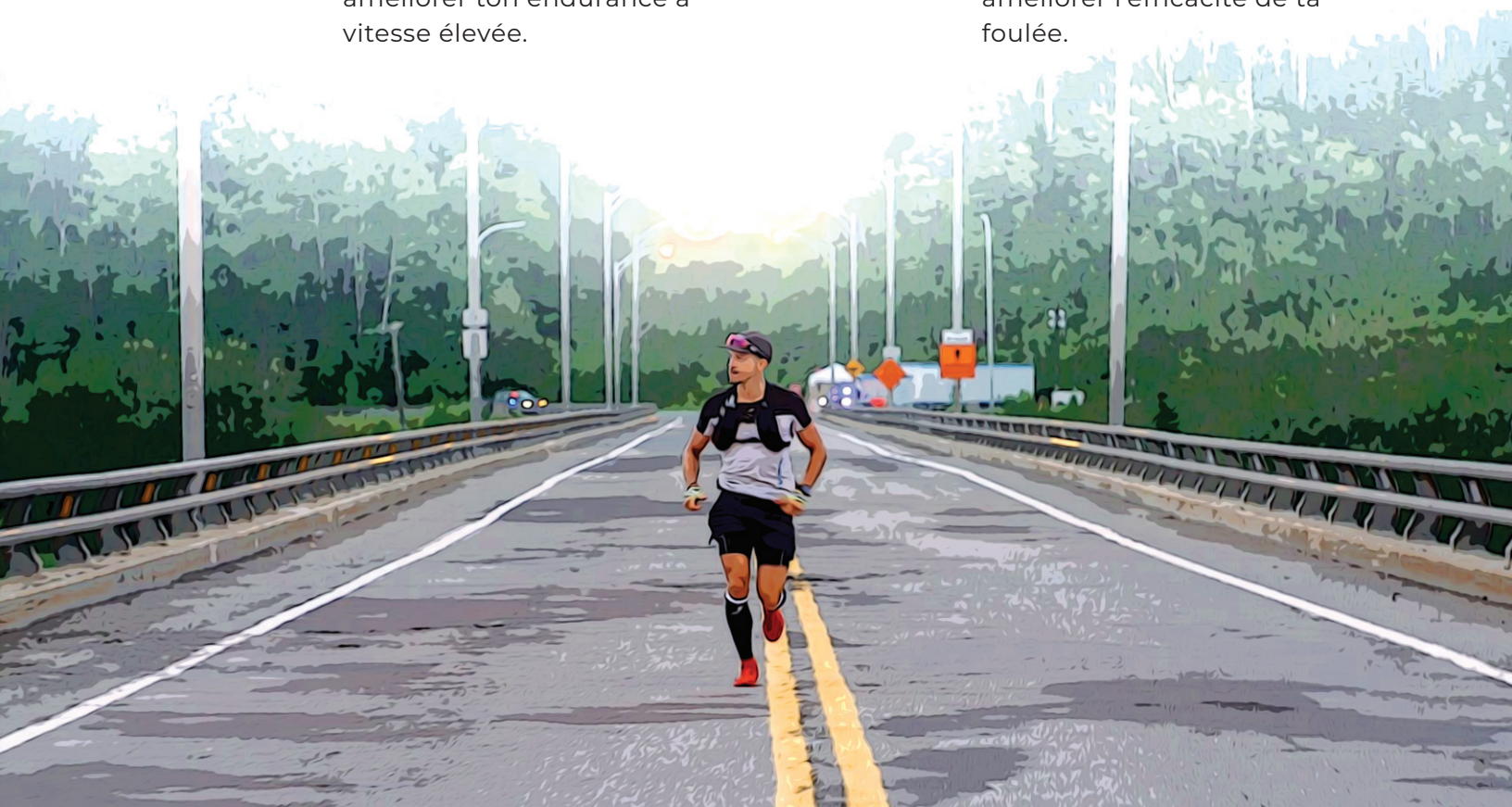
INTERVALLES

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

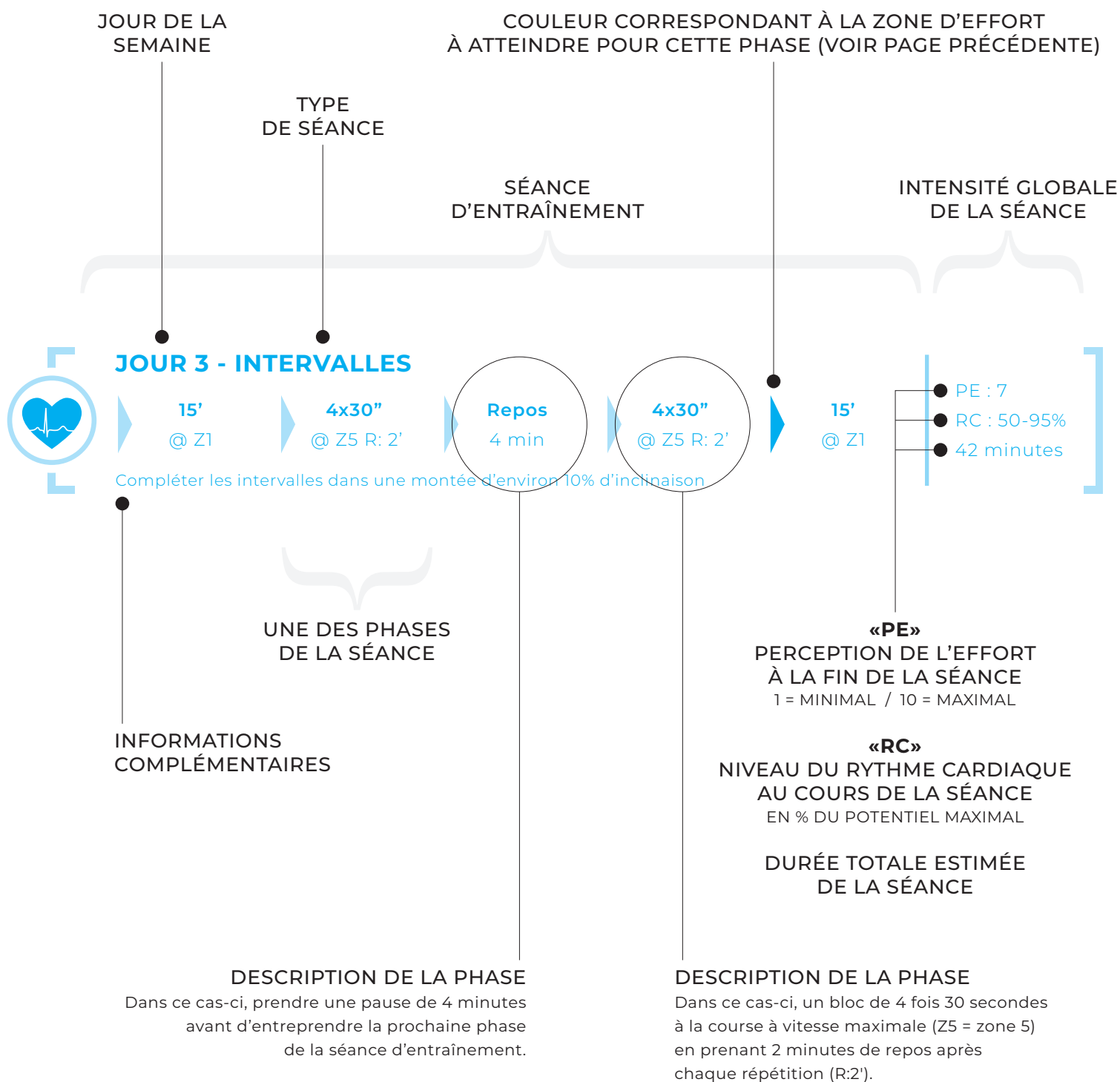
Sensation: **effort maximal**

Allure: **très rapide**

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

Fréquence cardiaque max.: 95-100 %

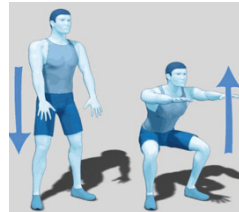
BIEN COMPRENDRE VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT



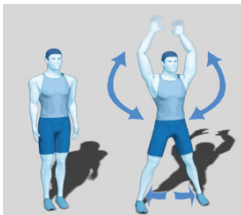
EXERCICES DE **RENFORCEMENT**



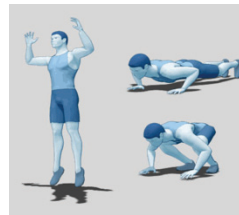
1
**CHAISE
AU MUR**



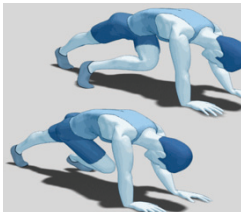
5
SQUATS



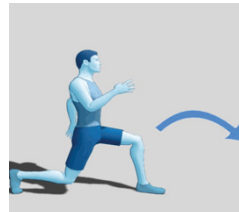
2
**JUMPING
JACKS**



6
BURPEES



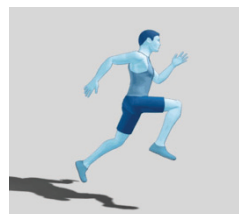
3
**MOUNTAIN
CLIMBER**



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 - ENDURANCE

5'

@ Marche

5x1'

@ Z1 R:1'

5'

@ Marche

Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos

PE : 2

RC : 50-70%

20 min



JOUR 2 - CROISÉ

30'

@ Z1

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

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



JOUR 3 - REPOS

Repos



JOUR 4 - ENDURANCE

5'

@ Marche

7x1'

@ Z1 R:1'

5'

@ Marche

Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos

PE : 2

RC : 50-70%

24 min



JOUR 5 - RENFORCEMENT

Marche 10'

@ Z1

Exercices

1 à 4 R: 30'

Marche 5'

@ Z1

Les exercices de renforcement se trouvent à la page 5.

PE : 2

RC : 50-70%

20 min



JOUR 6 - ENDURANCE

5'

@ Marche

8x1'

@ Z1 R:1'

5'

@ Marche

Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos

PE : 2

RC : 50-70%

26 min



JOUR 7 - REPOS

Repos

TEMPS TOTAL : 2 heures

SEMAINE 2



JOUR 8 - CROISÉ

30'

@ Z1

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

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



JOUR 9 - ENDURANCE

5'

@ Marche

10x1'

@ Z1 R:1'

5'

@ Marche

Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



JOUR 10 - REPOS

Repos



JOUR 11 - RENFORCEMENT

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 4 R: 30'

Jog 5'

@ Z1

Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos

PE : 2

RC : 50-70%

25 min



JOUR 12 - ENDURANCE

5'

@ Marche

12x1'

@ Z1 R:1'

5'

@ Marche

Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos

PE : 2

RC : 50-70%

34 min



JOUR 13 - REPOS

Repos



JOUR 14 - ENDURANCE

5'

@ Marche

15x1'

@ Z1 R:1'

5'

@ Marche

Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos

PE : 2

RC : 50-70%

40 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 39 minutes

SEMAINE 3



JOUR 15 - CROISÉ

30'

@ Z1

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

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



JOUR 16 - REPOS

Repos



JOUR 17 - ENDURANCE

10'

@ Marche

5x2'

@ Z1 R:1'

5'

@ Marche

Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



JOUR 18 - ENDURANCE

5'

@ Marche

7x2'

@ Z1 R:1'

5'

@ Marche

Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos

PE : 2

RC : 50-70%

31 min



JOUR 19 - RENFORCEMENT

Marche 5'

@ Z1

Exercices

1 à 4 R: 30'

Jog 5'

@ Z1

Exercices

5 et 6 R: 30'

Marche 5'

@ Z1

Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



JOUR 20 - REPOS

Repos



JOUR 21 - ENDURANCE

5'

@ Marche

9x2'

@ Z1 R:1'

5'

@ Marche

Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos

PE : 2

RC : 50-70%

37 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 38 minutes

SEMAINE 4



JOUR 22 - CROISÉ

30'

@ Z1

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

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



JOUR 23 - REPOS

Repos



JOUR 24 - ENDURANCE

5'

@ Marche

7x3'

@ Z1 R:1'

5'

@ Marche

Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos

PE : 2

RC : 50-70%

38 min



JOUR 25 - ENDURANCE

5'

@ Marche

9x3'

@ Z1 R:1'

5'

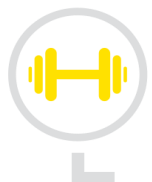
@ Marche

Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos

PE : 2

RC : 50-70%

46 min



JOUR 26 - RENFORCEMENT

Marche 10'

@ Z1

Exercices

1 à 4 R: 30'

Jog 5'

@ Z1

Exercices

5 et 6 R: 30'

Marche 5'

@ Z1

Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



JOUR 27 - REPOS

Repos



JOUR 28 - ENDURANCE

5'

@ Marche

7x4'

@ Z1 R:1'

5'

@ Marche

Marcher à un rythme soutenu dans les périodes de repos

PE : 2

RC : 50-70%

45 min

TEMPS TOTAL : 3 heures 9 minutes

SEMAINE 5



JOUR 29 - ENDURANCE



PE : 2
RC : 50-70%
55 min



JOUR 30 - CROISÉ



PE : 3
RC : 50-70%
30 min



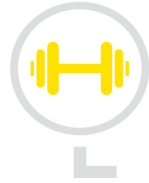
JOUR 31 - REPOS



JOUR 32 - ENDURANCE



PE : 2
RC : 50-70%
46 min



JOUR 33 - RENFORCEMENT



PE : 2
RC : 50-70%
30 min



JOUR 34 - ENDURANCE



PE : 2
RC : 50-70%
52 min



JOUR 35 - REPOS



TEMPS TOTAL : 3 heures 33 minutes

SEMAINE 6



JOUR 36 - ENDURANCE

5'

@ marche

4x2'

@ Z2 R: 2'

5'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-80%

28 min



JOUR 37 - 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 38 - REPOS

Repos



JOUR 39 - RÉCUPÉRATION

5'

@ marche

Jog 10'

@ Z1

5'

@ marche

PE : 2

RC : 50-70%

20 min



JOUR 40 - RÉCUPÉRATION

5'

@ marche

Jog 15'

@ Z1

5'

@ marche

PE : 2

RC : 50-70%

25 min



JOUR 41 - RENFORCEMENT

Marche 10'

@ Z1

Exercices

1 à 4 R: 30'

Jog 5'

@ Z1

Exercices

5 à 8 R: 30'

Jog 5'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



JOUR 42 - REPOS

Repos

TEMPS TOTAL : 2 heures 13 minutes

SEMAINE 7



JOUR 43 - INTERVALLES



PE : 6
RC : 50-80%
32 min



JOUR 44 - RÉCUPÉRATION



PE : 2
RC : 50-70%
25 min



JOUR 45 - REPOS

Repos



JOUR 46 - RÉCUPÉRATION



PE : 2
RC : 50-70%
30 min

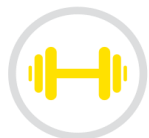


JOUR 47 - CROISÉ



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

PE : 3
RC : 50-70%
30 min



JOUR 48 - RENFORCEMENT



PE : 2
RC : 50-70%
30 min



JOUR 49 - RÉCUPÉRATION



PE : 2
RC : 50-70%
30 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 57 minutes

SEMAINE 8



JOUR 50 - REPOS

Repos



JOUR 51 - RÉCUPÉRATION

5'

@ marche

Jog 20'

@ Z1

5'

@ marche

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



JOUR 52 - CROISÉ

30'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

30 min

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



JOUR 53 - REPOS

Repos



JOUR 54 - RÉCUPÉRATION

5'

@ marche

Jog 20'

@ Z1

5'

@ marche

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



JOUR 55 - RENFORCEMENT

Jog 10'

@ Z1

Exercices

1 à 4 R: 30'

Jog 5'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

20 min



JOUR 56 - REPOS

Repos

TEMPS TOTAL : 1 heure 50 minutes

SEMAINE 9



JOUR 57 - INTERVALLES

5' @ marche → 4x3' @ Z2 R: 2' → 5' @ Z1

PE : 6
RC : 50-80%
30 min



JOUR 58 - RENFORCEMENT

Jog 5' @ Z1 → Exercices 1 à 4 R: 30' → Jog 5' @ Z1 → Exercices 5 à 8 R: 30' → Jog 5' @ Z1

PE : 2
RC : 50-80%
30 min



JOUR 59 - RÉCUPÉRATION

5' @ marche → Jog 25' @ Z1

PE : 2
RC : 50-70%
30 min



JOUR 60 - REPOS

Repos



JOUR 61 - CROISÉ

30' @ Z1

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

PE : 2
RC : 50-70%
30 min



JOUR 62 - RÉCUPÉRATION

Jog 30' @ Z1

PE : 2
RC : 50-70%
30 min



JOUR 63 - REPOS

Repos

TEMPS TOTAL : 2 heures 30 minutes

SEMAINE 10

	JOUR 64 - INTERVALLES 5' @ marche 5x3' @ Z2 R: 2' 5' @ Z1	PE : 6 RC : 50-80% 35 min
	JOUR 65 - RENFORCEMENT Jog 5' @ Z1 Exercices 1 à 4 R: 30' Jog 5' @ Z1 Exercices 5 à 8 R: 30' Jog 5' @ Z1	PE : 2 RC : 50-80% 30 min
	JOUR 66 - REPOS Repos	
	JOUR 67 - RÉCUPÉRATION Jog 30' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 30 min
	JOUR 68 - CROISÉ 45' @ Z1 Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)	PE : 3 RC : 50-70% 45 min
	JOUR 69 - REPOS Repos	
	JOUR 70 - RÉCUPÉRATION Jog 35' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 35 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 55 minutes

SEMAINE 11

	JOUR 71 - INTERVALLES 5' @ marche 5x4' @ Z2 R: 2' 5' @ Z1	PE : 6 RC : 50-80% 40 min
	JOUR 72 - REPOS Repos	
	JOUR 73 - RENFORCEMENT Jog 5' @ Z1 Exercices 1 à 4 R: 30' Jog 5' @ Z1 Exercices 5 à 8 R: 30' Jog 5' @ Z1	PE : 2 RC : 50-80% 30 min
	JOUR 74 - RÉCUPÉRATION Jog 35' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 35 min
	JOUR 75 - CROISÉ 45' @ Z1 Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)	PE : 3 RC : 50-70% 45 min
	JOUR 76 - RÉCUPÉRATION Jog 35' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 35 min
	JOUR 77 - REPOS Repos	

TEMPS TOTAL : 3 heures 5 minutes

SEMAINE 12



JOUR 78 - INTERVALLES

5'

@ marche

7x3'

@ Z2 R: 2'

PE : 6

RC : 50-80%

40 min



JOUR 79 - RENFORCEMENT

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 4 R: 30'

Jog 10'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-80%

20 min



JOUR 80 - RÉCUPÉRATION

Jog 20'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

20 min



JOUR 81 - REPOS

Repos



JOUR 82 - RÉCUPÉRATION

Jog 15'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

15 min



JOUR 83 - 5KM

PE : 10

RC : 50-70%



JOUR 84 - REPOS

Repos

TEMPS TOTAL : 1 heure 35 minutes