

PLAN — D'ENTRAÎNEMENT

JE —
COURS
QC



DEMI —
MARATHON



53

LÉVIS SUBARU



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
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.



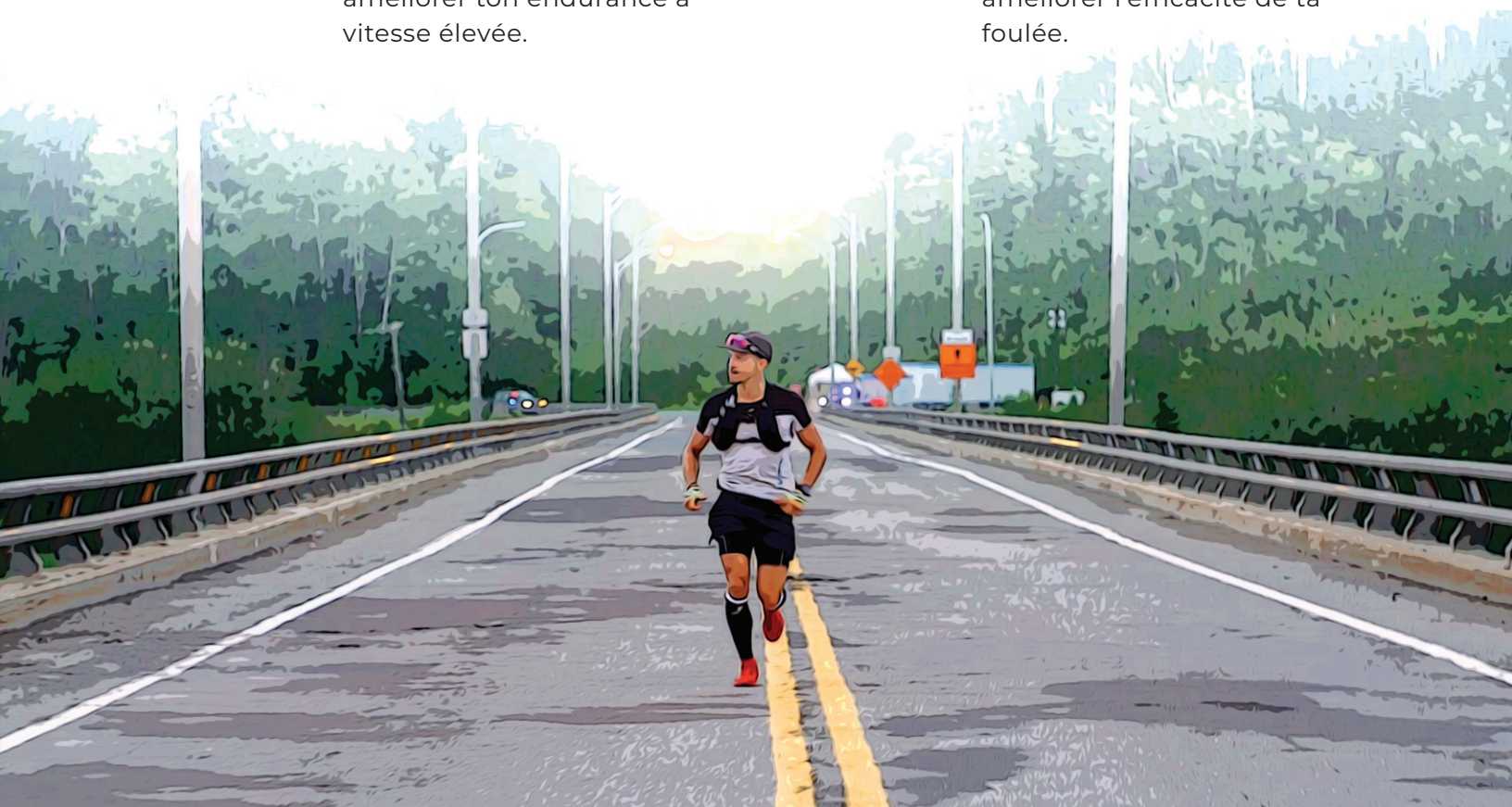
INTERVALLES

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

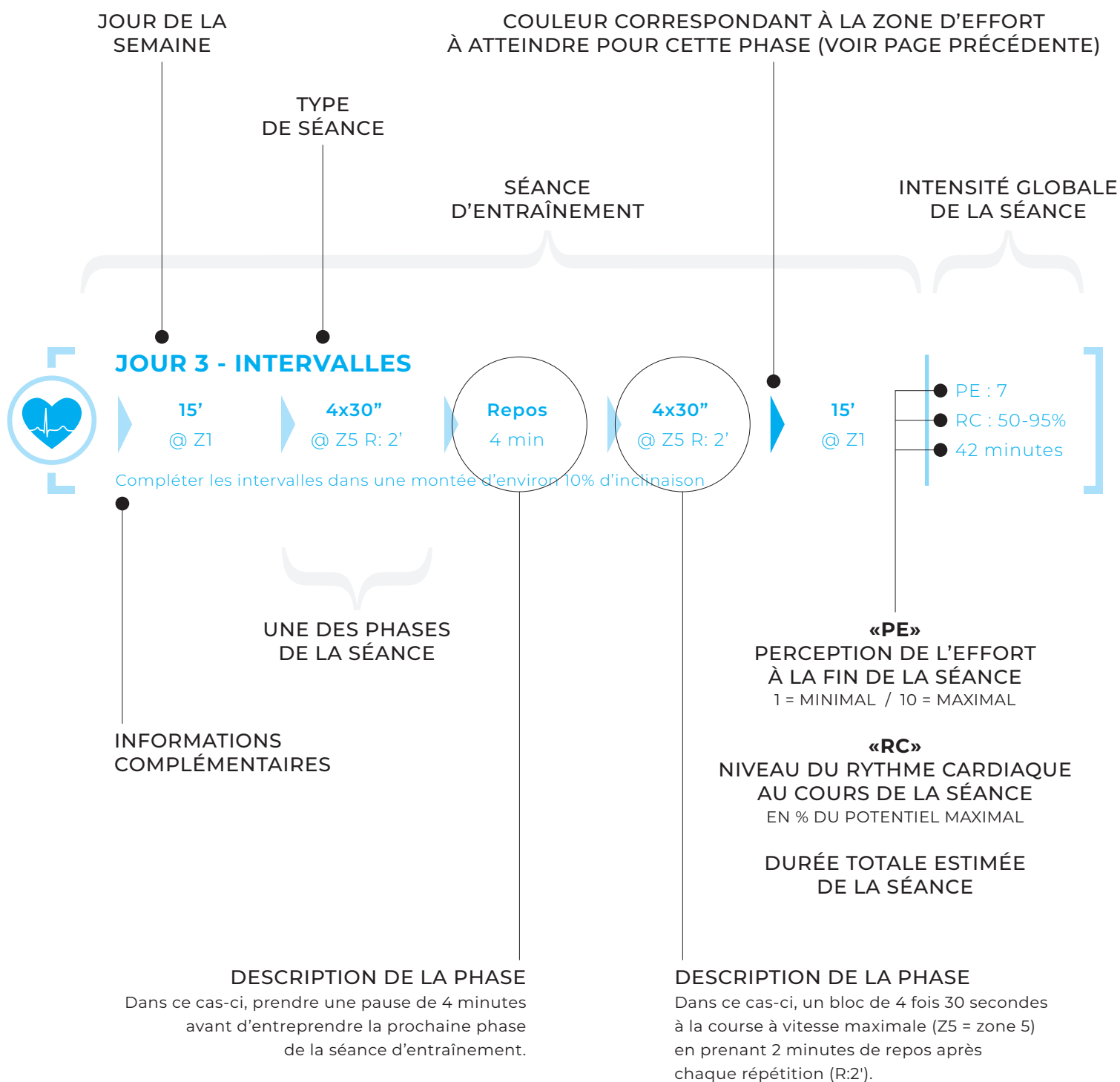
Sensation: **effort maximal**

Allure: **très rapide**

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

Fréquence cardiaque max.: 95-100 %

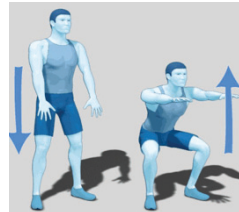
BIEN COMPRENDRE VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT



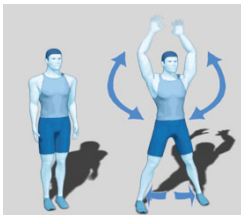
EXERCICES DE **RENFORCEMENT**



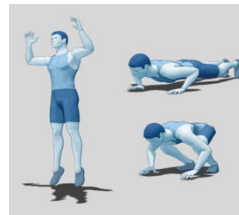
1
**CHAISE
AU MUR**



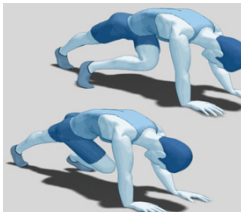
5
SQUATS



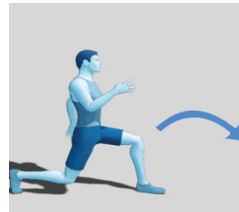
2
**JUMPING
JACKS**



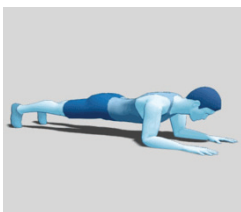
6
BURPEES



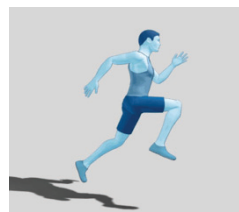
3
**MOUNTAIN
CLIMBER**



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

10x1'

@ Z1 R: 1'

5'

@ Marche

Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



JOUR 2 - REPOS

Repos



JOUR 3 - RENFORCEMENT

10'

@ marche

Exercices

1 à 4 R: 30'

Jog 5'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

20 min



JOUR 4 - ENDURANCE

5'

@ Marche

6x2'

@ Z1 R: 1'

5'

@ Marche

Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.

PE : 2

RC : 50-70%

28 min



JOUR 5 - REPOS

Repos



JOUR 6 - ENDURANCE

5'

@ Marche

5x3'

@ Z1 R: 1'

5'

@ Marche

Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



JOUR 7 - CROISÉ

30'

@ Z1

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

PE : 2

RC : 50-70%

30 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 18 minutes

SEMAINE 2



JOUR 8 - REPOS

Repos



JOUR 9 - ENDURANCE

5'

@ Marche

3x5'

@ Z1 R: 1'

5'

@ Marche

Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



JOUR 10 - RENFORCEMENT

10'

@ marche

Exercices

1 à 4 R: 30'

Jog 5'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

20 min



JOUR 11 - ENDURANCE

5'

@ Marche

3x7'

@ Z1 R: 1'

5'

@ Marche

Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.

PE : 2

RC : 50-70%

34 min



JOUR 12 - 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 13 - REPOS

Repos



JOUR 14 - ENDURANCE

5'

@ Marche

2x10'

@ Z1 R: 1'

5'

@ Marche

Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.

PE : 2

RC : 50-70%

32 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 26 minutes

SEMAINE 3



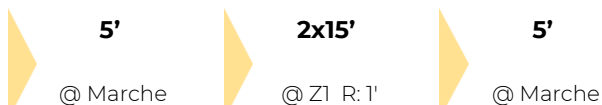
JOUR 15 - RENFORCEMENT



PE : 2
RC : 50-70%
25 min



JOUR 16 - ENDURANCE



Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.

PE : 2
RC : 50-70%
40 min



JOUR 17 - REPOS

Repos



JOUR 18 - CROISÉ



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

PE : 2
RC : 50-70%
30 min



JOUR 19 - ENDURANCE



Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.

PE : 2
RC : 50-70%
30 min



JOUR 20 - REPOS

Repos



JOUR 21 - ENDURANCE

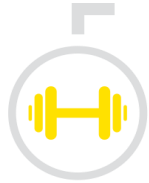


Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.

PE : 2
RC : 50-70%
30 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 35 minutes

SEMAINE 4



JOUR 22 - RENFORCEMENT

10'

@ marche

Exercices

1 à 4 R: 30'

Repos

2'

Exercices

5 et 6 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

25 min



JOUR 23 - REPOS

Repos



JOUR 24 - ENDURANCE

5'

@ Marche

30'

@ Z1 R: 1'

Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.

PE : 2

RC : 50-70%

35 min



JOUR 25 - 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 26 - REPOS

Repos



JOUR 27 - INTERVALLES

5'

@ Z1

5x1'

@ Z2 R: 1'

10'

@ Z1

Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.

PE : 5

RC : 50-80%

25 min



JOUR 28 - RÉCUPÉRATION

20'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

20 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 15 minutes

SEMAINE 5



JOUR 29 - REPOS

Repos



JOUR 30 - ENDURANCE

5'

@ Marche

30'

@ Z1 R: 1'

Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.



JOUR 31 - CROISÉ

30'

@ Z1

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



JOUR 32 - REPOS

Repos



JOUR 33 - INTERVALLES

5'

@ Z1

4x2'

@ Z2 R: 1'

10'

@ Z1

Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.



JOUR 34 - RENFORCEMENT

10'

@ marche

Exercices

1 à 4 R: 30'

Repos

2'

Exercices

5 et 6 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

JOUR 35 - REPOS

Repos



TEMPS TOTAL : 1 heure 57 minutes

SEMAINE 6



JOUR 36 - ENDURANCE

5'

@ Marche

30'

@ Z1 R: 1'

Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.

PE : 2

RC : 50-70%

35 min



JOUR 37 - 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 38 - REPOS

Repos



JOUR 39 - INTERVALLES

5'

@ Z1

4x3'

@ Z2 R: 1'30"

10'

@ Z1

Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.

PE : 6

RC : 50-80%

33 min



JOUR 40 - ENDURANCE

5'

@ Marche

30'

@ Z1 R: 1'

Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.

PE : 2

RC : 50-70%

35 min



JOUR 41 - REPOS

Repos



JOUR 42 - RENFORCEMENT

10'

@ marche

Exercices

1 à 4 R: 30'

Repos

2'

Exercices

5 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

30 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 43 minutes

SEMAINE 7



JOUR 43 - ENDURANCE

5'

@ Marche

30'

@ Z1 R: 1'

Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.

PE : 2

RC : 50-70%

35 min



JOUR 44 - REPOS

Repos



JOUR 45 - INTERVALLES

10'

@ Z1

5x1'

@ Z3 R: 2'

10'

@ Z1

Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.

PE : 2

RC : 50-90%

30 min



JOUR 46 - CROISÉ

30'

@ Z1

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

PE : 2

RC : 50-90%

30 min



JOUR 47 - REPOS

Repos



JOUR 48 - ENDURANCE

5'

@ Marche

35'

@ Z1 R: 1'

Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.

PE : 2

RC : 50-70%

40 min



JOUR 49 - RENFORCEMENT

10'

@ marche

Exercices

1 à 4 R: 30'

Repos

2'

Exercices

5 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

30 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 45 minutes

SEMAINE 8



JOUR 50 - REPOS

Repos



JOUR 51 - ENDURANCE

5'

@ Marche

15'

@ Z1

Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.



JOUR 52 - INTERVALLES

5'

@ Z1

10x30"

@ Z3 R: 1'

5'

@ Z1

Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.



JOUR 53 - REPOS

Repos



JOUR 54 - ENDURANCE

5'

@ Marche

10'

@ Z1

Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement.



JOUR 55 - REPOS

Repos



JOUR 56 - COURSE - 5 KM

Jour J ! Bon succès

PE : 2

RC : 50-70%

20 min

PE : 2

RC : 50-90%

25 min

PE : 2

RC : 50-70%

15 min

PE : 10

RC : 50-70%

TEMPS TOTAL : 1 heure