

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

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
« PROGRESSION »

- Je cours au moins 2 fois par semaine depuis au moins 2 mois
- J'ai déjà complété au moins une course de 5 km
- Je suis capable de courir au moins 30 minutes en continu
- Je cours pour devenir plus rapide
- 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.



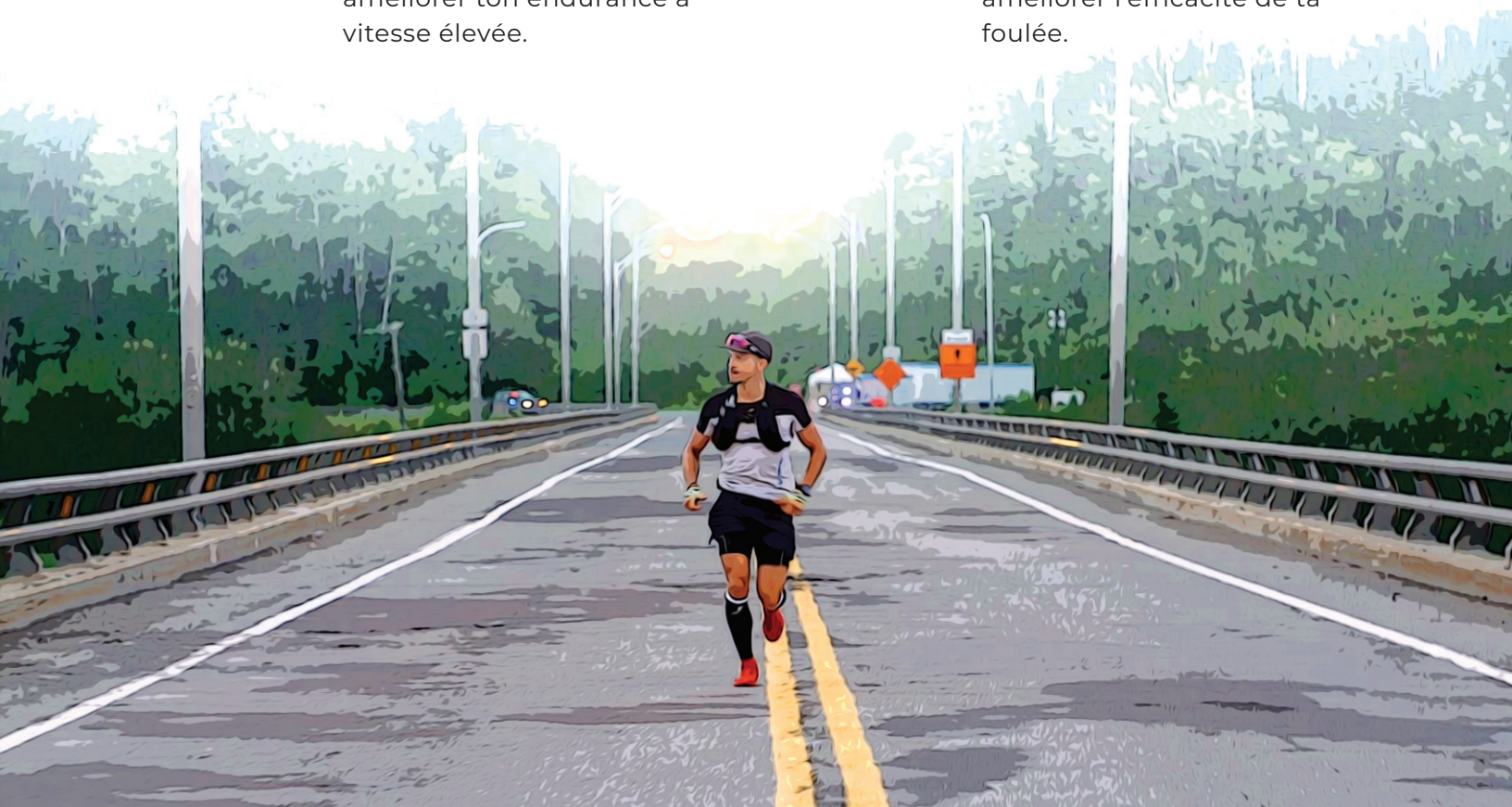
INTERVALLES

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 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

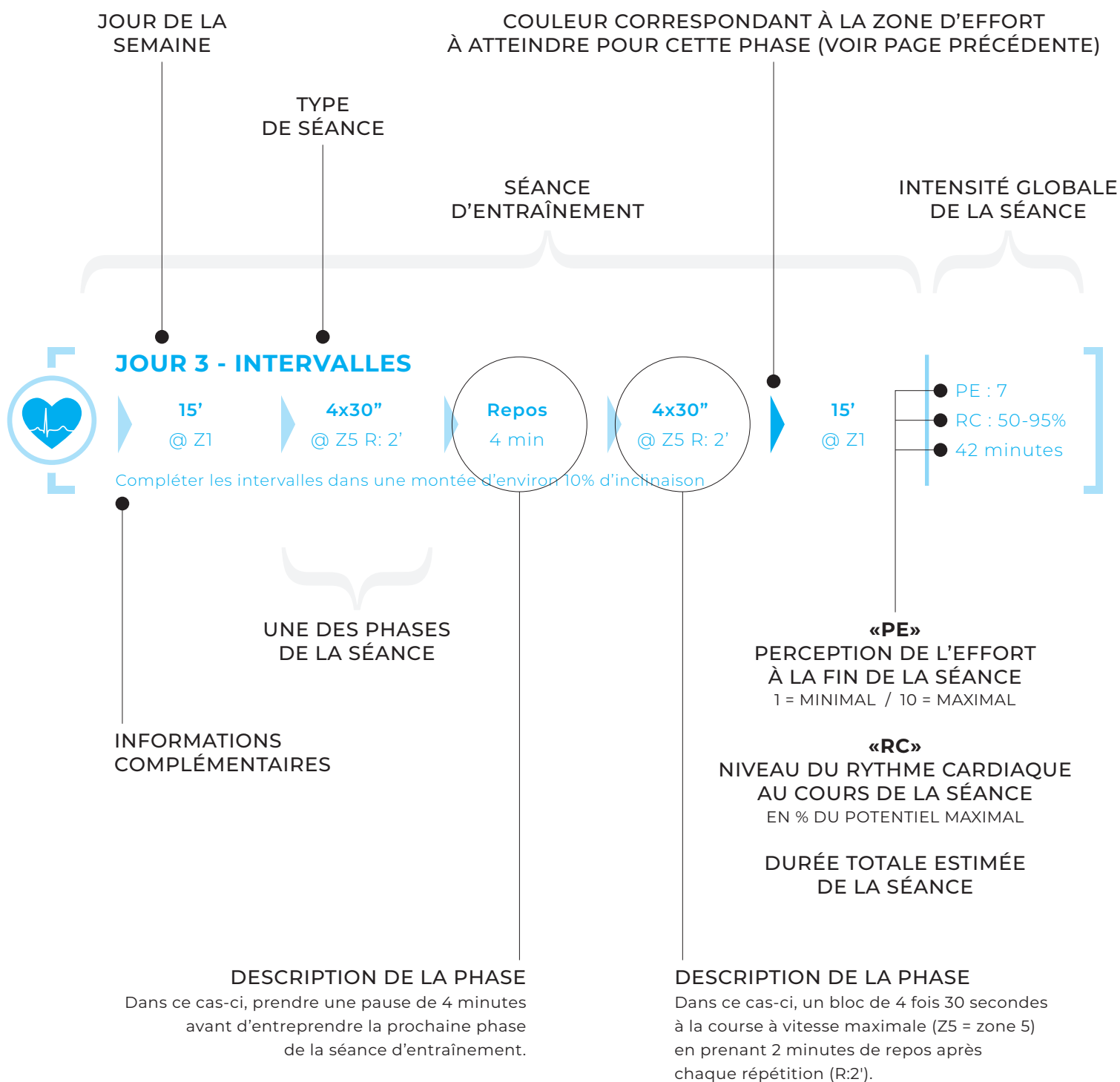
Sensation: **effort maximal**

Allure: **très rapide**

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

Fréquence cardiaque max.: 95-100 %

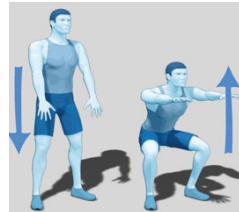
BIEN COMPRENDRE VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT



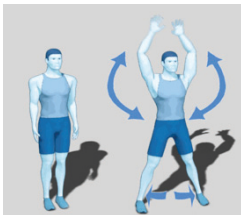
EXERCICES DE **RENFORCEMENT**



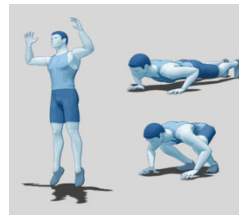
1
**CHAISE
AU MUR**



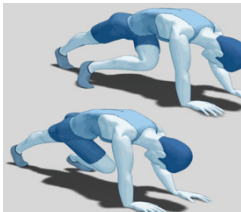
5
SQUATS



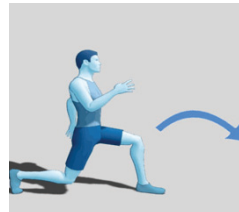
2
**JUMPING
JACKS**



6
BURPEES



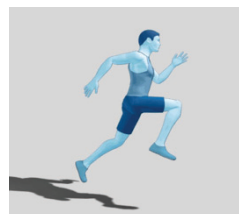
3
**MOUNTAIN
CLIMBER**



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 - RÉCUPÉRATION	20' @ Z1		PE : 2 RC : 50-70% 20 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	25' @ Z1			PE : 2 RC : 50-70% 25 min
	JOUR 5 - REPOS	Repos			
	JOUR 6 - ENDURANCE	25' @ Z1			PE : 2 RC : 50-70% 25 min
	JOUR 7 - CROISÉ	30' @ Z1			PE : 2 RC : 50-70% 30 min
	Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)				

TEMPS TOTAL : 2 heures

SEMAINE 2

	JOUR 8 - REPOS Repos			
	JOUR 9 - INTERVALLES 10' @ Z1 6x2' @ Z2 R: 1' 5' @ Z1		PE : 5 RC : 50-80% 33 min	
	JOUR 10 - RENFORCEMENT 10' @ marche Exercices 1 à 4 R: 30' Jog 5' @ Z1		PE : 2 RC : 50-80% 20 min	
	JOUR 11 - ENDURANCE 30' @ Z1		PE : 2 RC : 50-70% 30 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 30' @ Z1		PE : 2 RC : 50-70% 30 min	

TEMPS TOTAL : 2 heures 23 minutes

SEMAINE 3

	JOUR 15 - 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 16 - REPOS Repos	
	JOUR 17 - INTERVALLES 5' @ Z1 5x2' @ Z2 R: 1' 4x1' @ Z3 R: 1' 5' @ Z1	PE : 5 RC : 50-90% 33 min
	JOUR 18 - 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 19 - REPOS Repos	
	JOUR 20 - ENDURANCE 30' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 30 min
	JOUR 21 - 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

TEMPS TOTAL : 2 heures 23 minutes

SEMAINE 4



JOUR 22 - REPOS

Repos



JOUR 23 - INTERVALLES

5'

@ Z1

5x1'

@ Z3 R: 1'

8x30"

@ Z4 R: 1'

5'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-95%

32 min



JOUR 24 - CROISÉ

45'

@ Z1

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

PE : 2

RC : 50-95%

45 min



JOUR 25 - REPOS

Repos



JOUR 26 - RENFORCEMENT

10'

@ marche

Exercices

1 à 4 R: 30'

Repos

2'

Exercices

5 et 6 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-95%

25 min



JOUR 27 - ENDURANCE

30'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



JOUR 28 - RÉCUPÉRATION

20'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

20 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 32 minutes

SEMAINE 5



JOUR 29 - REPOS

Repos



JOUR 30 - INTERVALLES

5'

@ Z1

3x2'

@ Z3 R: 1'

5x1'

@ Z4 R: 2'

5'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-95%

34 min



JOUR 31 - CROISÉ

45'

@ Z1

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

PE : 2

RC : 50-95%

45 min



JOUR 32 - REPOS

Repos



JOUR 33 - RENFORCEMENT

10'

@ marche

Exercices

1 à 4 R: 30"

Repos

2'

Exercices

5 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-95%

30 min



JOUR 34 - INTERVALLES

10'

@ Z1

2x5'

@ Z3 R: 2'30"

10'

@ Z1

PE : 5

RC : 50-80%

35 min



JOUR 35 - RÉCUPÉRATION

20'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

20 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 44 minutes

SEMAINE 6



JOUR 36 - REPOS

Repos



JOUR 37 - INTERVALLES

5'

@ Z1

3x3'

@ Z3 R: 1'

7x1'

@ Z4 R: 2'

5'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-95%

43 min



JOUR 38 - CROISÉ

45'

@ Z1

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

PE : 2

RC : 50-95%

45 min



JOUR 39 - RÉCUPÉRATION

20'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

20 min



JOUR 40 - REPOS

Repos



JOUR 41 - INTERVALLES

10'

@ Z1

3x4'

@ Z3 R: 2'

10'

@ Z1

PE : 5

RC : 50-90%

38 min



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 : 50-90%

30 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 56 minutes

SEMAINE 7



JOUR 43 - REPOS

Repos



JOUR 44 - INTERVALLES

5'

@ Z1

5x2'

@ Z3 R: 1'

8x1'

@ Z4 R: 2'

5'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-95%

49 min



JOUR 45 - CROISÉ

45'

@ Z1

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

PE : 2

RC : 50-95%

45 min



JOUR 46 - RÉCUPÉRATION

20'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

20 min



JOUR 47 - REPOS

Repos



JOUR 48 - INTERVALLES

10'

@ Z1

3x5'

@ Z3 R: 2'30"

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-90%

42 min 30



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 : 50-90%

30 min

TEMPS TOTAL : 3 heures 7 minutes

SEMAINE 8



JOUR 50 - REPOS

Repos



JOUR 51 - RÉCUPÉRATION

20'

@ Z1



JOUR 52 - INTERVALLES

5'

@ Z1

10x1'

@ Z3 R: 1'

5'

@ Z1



JOUR 53 - REPOS

Repos



JOUR 54 - RÉCUPÉRATION

15'

@ Z1



JOUR 55 - REPOS

Repos



JOUR 56 - COURSE - 5 KM

Jour J ! Bon succès

PE : 2

RC : 50-70%

20 min

PE : 4

RC : 50-90%

30 min

PE : 2

RC : 50-70%

15 min

PE : 10

RC : 50-70%

TEMPS TOTAL : 1 heure 5 minutes