

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
« 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.



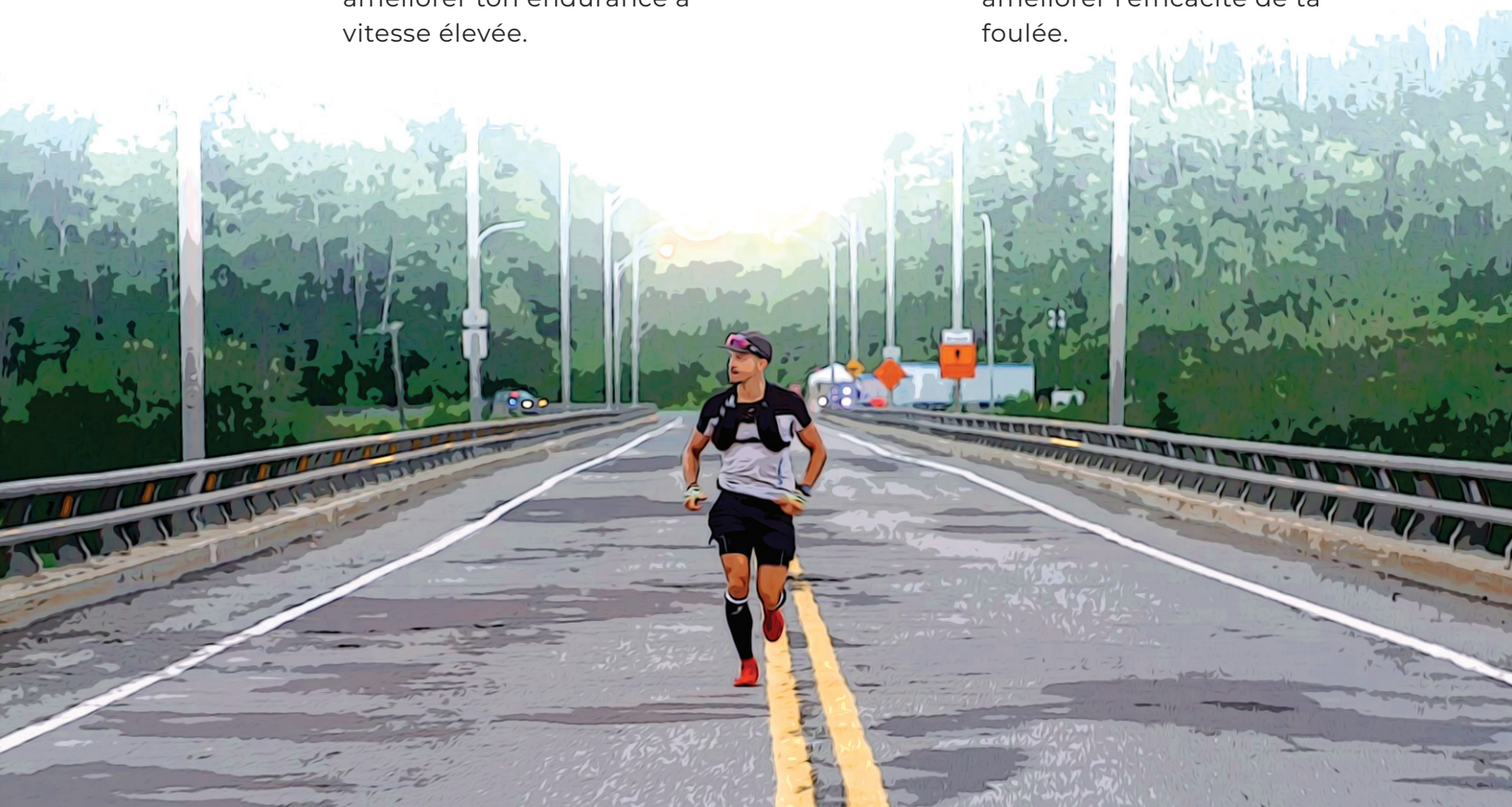
INTERVALLES

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

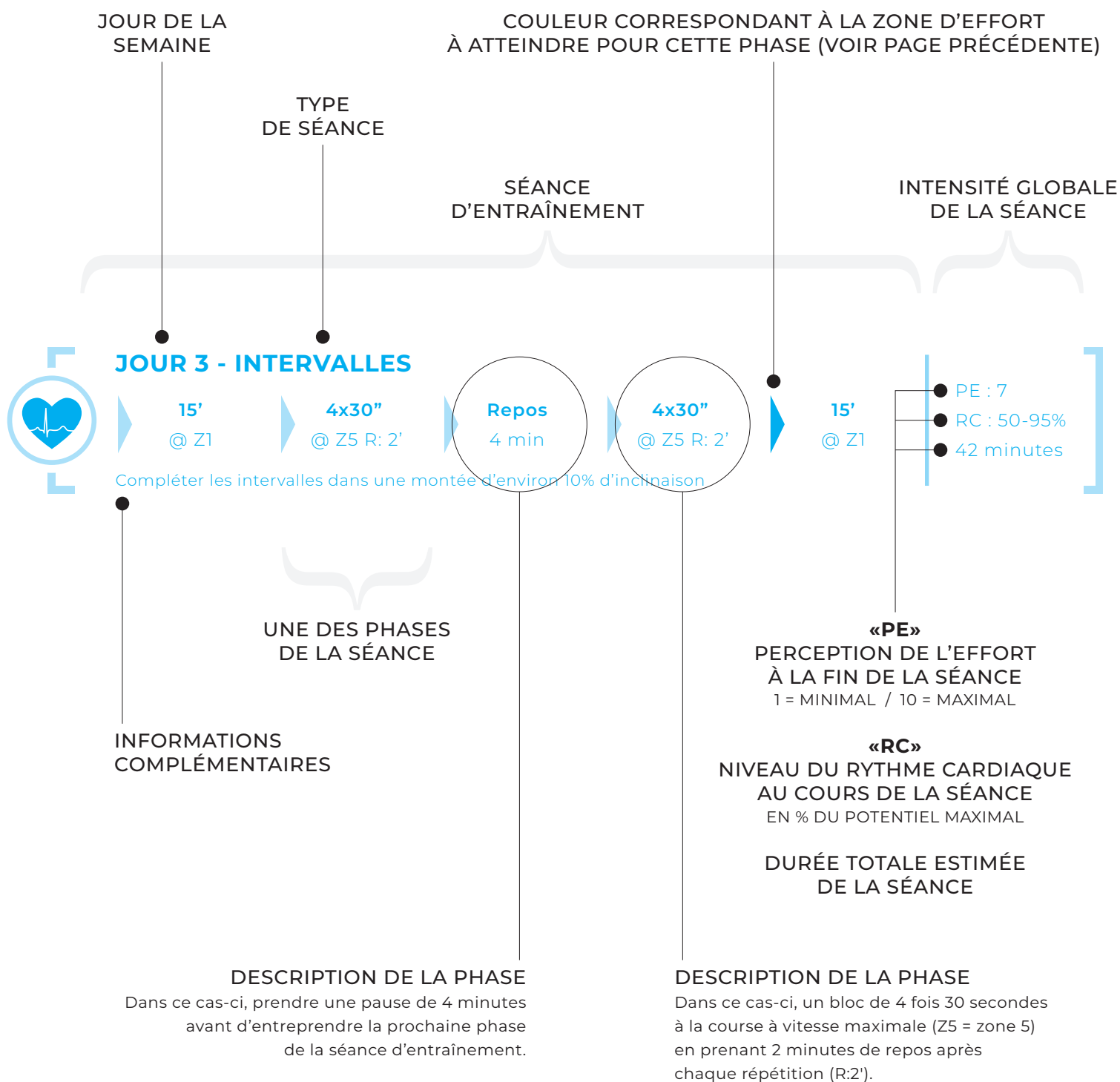
Sensation: **effort maximal**

Allure: **très rapide**

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

Fréquence cardiaque max.: 95-100 %

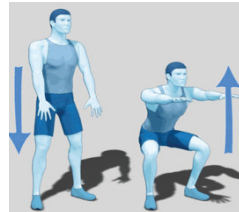
BIEN COMPRENDRE VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT



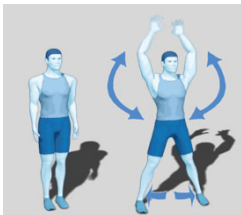
EXERCICES DE **RENFORCEMENT**



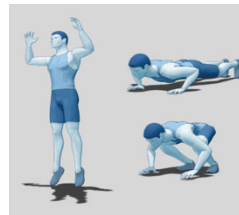
1
**CHAISE
AU MUR**



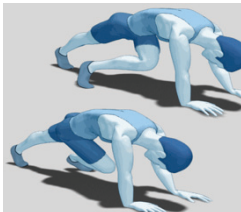
5
SQUATS



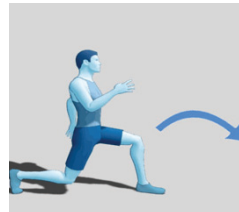
2
**JUMPING
JACKS**



6
BURPEES



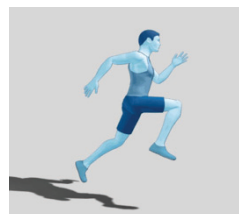
3
**MOUNTAIN
CLIMBER**



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 - ENDURANCE

5'

@ Marche

5x2'

@ Z1 R:1'

5'

@ Marche

PE : 2

RC : 50-70%

25 min



JOUR 2 - CROISÉ

30'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

30 min

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



JOUR 3 - REPOS

Repos



JOUR 4 - ENDURANCE

5'

@ Marche

7x2'

@ Z1 R:1'

5'

@ Marche

PE : 2

RC : 50-70%

31 min



JOUR 5 - RENFORCEMENT

10'

@ marche

Exercices

1 à 4 R: 30'

Jog 5'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

20 min

Les exercices de renforcement se trouvent à la page 5.



JOUR 6 - ENDURANCE

5'

@ Marche

6x3'

@ Z1 R:1'

5'

@ Marche

PE : 2

RC : 50-70%

34 min



JOUR 7 - REPOS

Repos

TEMPS TOTAL : 2 heures 20 minutes

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

6x4'

@ Z1 R:1'

5'

@ Marche

PE : 2

RC : 50-70%

40 min



JOUR 10 - REPOS

Repos



JOUR 11 - RENFORCEMENT

10'

@ marche

Exercices

1 à 4 R: 30'

Jog 5'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

20 min



JOUR 12 - ENDURANCE

5'

@ Marche

4x6'

@ Z1 R:1'

5'

@ Marche

PE : 2

RC : 50-70%

38 min



JOUR 13 - REPOS

Repos



JOUR 14 - ENDURANCE

10'

@ Marche

3x9'

@ Z1 R:1'

5'

@ Marche

PE : 2

RC : 50-70%

45 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 53 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 - RÉCUPÉRATION

Jog 15'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

15 min



JOUR 18 - RENFORCEMENT

10'

@ marche

Exercices

1 à 4 R: 30'

Jog 5'

@ Z1

Exercices

5 et 6 R: 30'

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



JOUR 19 - RÉCUPÉRATION

Jog 15'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

15 min



JOUR 20 - REPOS

Repos



JOUR 21 - RÉCUPÉRATION

Jog 20'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

20 min

TEMPS TOTAL : 1 heure 50 minutes

SEMAINE 4



JOUR 22 - INTERVALLES

10'

@ Z1

5'

@ Z2

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-80%

25 min



JOUR 23 - REPOS

Repos



JOUR 24 - RÉCUPÉRATION

Jog 25'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

25 min



JOUR 25 - INTERVALLES

5'

@ Z1

8x30"

@ Z3 R: 1'

5'

@ Z1

PE : 7

RC : 50-90%

22 min



JOUR 26 - RENFORCEMENT

Jog 10'

@ Z1

Exercices

1 à 4 R: 30'

Jog 5'

@ Z1

Exercices

5 et 6 R: 30'

Jog 5'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-90%

30 min



JOUR 27 - REPOS

Repos



JOUR 28 - RÉCUPÉRATION

Jog 25'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

25 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 7 minutes

SEMAINE 5



JOUR 29 - INTERVALLES



PE : 6
RC : 50-80%
25 min



JOUR 30 - CROISÉ



PE : 3
RC : 50-70%
30 min

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



JOUR 31 - REPOS

Repos

En profiter pour prendre une belle marche en forêt!



JOUR 32 - INTERVALLES



PE : 7
RC : 50-95%
27 min



JOUR 33 - RENFORCEMENT



PE : 2
RC : 50-95%
30 min



JOUR 34 - RÉCUPÉRATION



PE : 2
RC : 50-70%
25 min



JOUR 35 - REPOS

Repos

En profiter pour prendre une belle marche en forêt!

TEMPS TOTAL : 2 heures 17 minutes

SEMAINE 6



JOUR 36 - INTERVALLES



PE : 6
RC : 50-80%
30 min



JOUR 37 - CROISÉ



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

PE : 3
RC : 50-70%
45 min



JOUR 38 - REPOS

Repos



JOUR 39 - RÉCUPÉRATION



PE : 2
RC : 50-70%
25 min



JOUR 40 - INTERVALLES



PE : 7
RC : 50-95%
32 min



JOUR 41 - RENFORCEMENT



PE : 2
RC : 50-95%
30 min



JOUR 42 - REPOS

Repos

TEMPS TOTAL : 2 heures 42 minutes

SEMAINE 7



JOUR 43 - INTERVALLES



PE : 6
RC : 50-80%
30 min



JOUR 44 - RÉCUPÉRATION



PE : 2
RC : 50-70%
25 min



JOUR 45 - REPOS



JOUR 46 - INTERVALLES



PE : 7
RC : 50-95%
29 min



JOUR 47 - CROISÉ



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

PE : 3
RC : 50-70%
45 min



JOUR 48 - RENFORCEMENT



PE : 2
RC : 50-70%
30 min



JOUR 49 - RÉCUPÉRATION



PE : 2
RC : 50-70%
30 min

TEMPS TOTAL : 3 heures 9 minutes

SEMAINE 8



JOUR 50 - REPOS

Repos



JOUR 51 - RÉCUPÉRATION

Jog 20'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

20 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

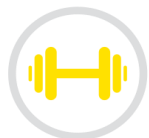
Jog 20'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

20 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 30 minutes

SEMAINE 9

	JOUR 57 - INTERVALLES  5' @ Z1  20' @ Z2 R: 2'  5' @ Z1	PE : 6 RC : 50-80% 30 min
	JOUR 58 - RENFORCEMENT  Jog 10' @ 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 - REPOS  Repos	
	JOUR 60 - INTERVALLES  10' @ Z1  8x1' @ Z4 R: 2'  5' @ Z1	PE : 7 RC : 50-95% 39 min
	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 39 minutes

SEMAINE 10

	JOUR 64 - INTERVALLES  5' @ Z1  25' @ Z2 R: 2'	PE : 6 RC : 50-80% 30 min	
	JOUR 65 - RENFORCEMENT  Jog 10' @ 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 - INTERVALLES  5' @ Z1  10x1' @ Z4 R: 1'30  5' @ Z1	PE : 7 RC : 50-95% 35 min	
	JOUR 68 - RÉCUPÉRATION  Jog 30' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 30 min	
	JOUR 69 - 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 70 - RÉCUPÉRATION  Jog 25' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 25 min	

TEMPS TOTAL : 3 heures 15 minutes

SEMAINE 11



JOUR 71 - REPOS

Repos



JOUR 72 - INTERVALLES

5'

@ Z1

30'

@ Z2 R: 2'

PE : 6

RC : 50-80%

35 min



JOUR 73 - RENFORCEMENT

Jog 10'

@ 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 - CROISÉ

50'

@ Z1

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

PE : 3

RC : 50-70%

50 min



JOUR 75 - INTERVALLES

10'

@ Z1

6x2'

@ Z4 R: 2'

5'

@ Z1

PE : 7

RC : 50-95%

39 min



JOUR 76 - RÉCUPÉRATION

Jog 30'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



JOUR 77 - REPOS

Repos

TEMPS TOTAL : 3 heures 4 minutes

SEMAINE 12



JOUR 78 - RÉCUPÉRATION

Jog 25'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

25 min



JOUR 79 - RENFORCEMENT

Jog 10'

@ Z1

Exercices

1 à 4 R: 30'

Jog 10'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

20 min



JOUR 80 - INTERVALLES

5'

@ Z1

6x1'

@ Z4 R: 2'

5'

@ Z1

PE : 7

RC : 50-95%

28 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 28 minutes