

PLAN — D'ENTRAÎNEMENT

JE —
COURS
QC



— TRAIL
COUREUR
DES BOIS
DUCHESNAY

8 KM

BIENVENUE DANS LA COMMUNAUTÉ DES PASSIONNÉS DE COURSE, **LE COACHING DU COUREUR!**



Sarah



Marianne



Julien



Mathieu

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!

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.



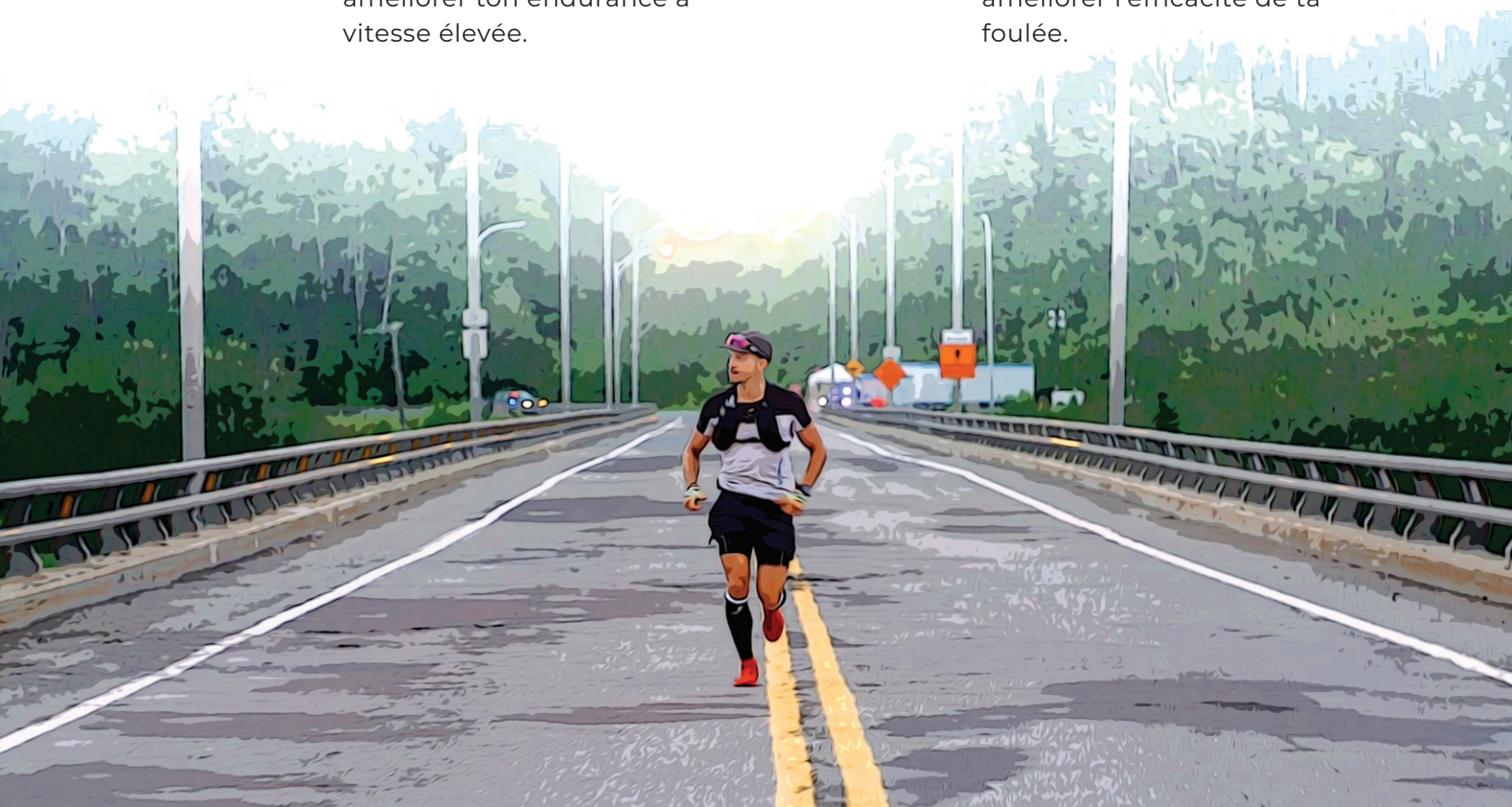
INTERVALLES

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

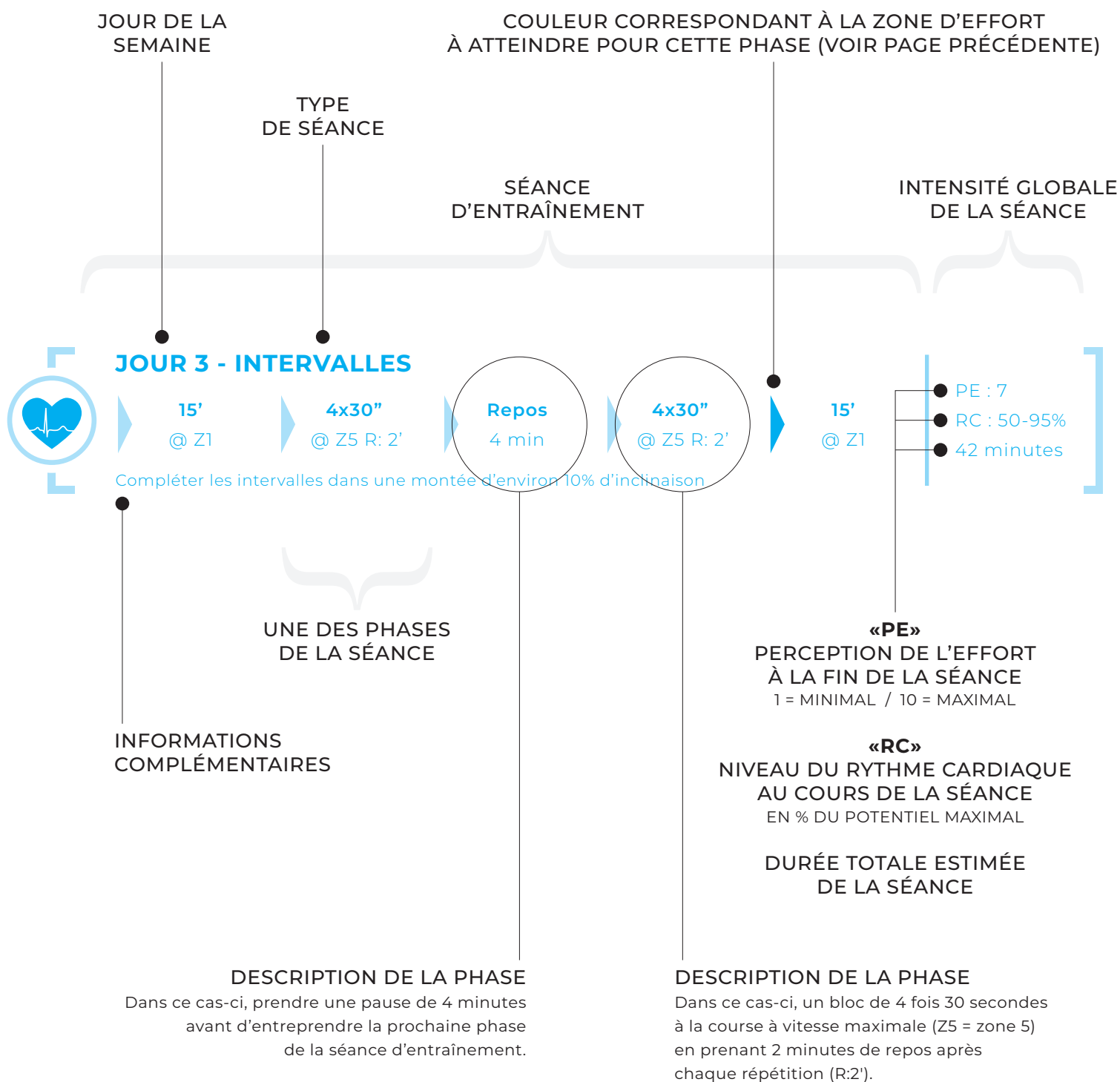
Sensation: **effort maximal**

Allure: **très rapide**

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

Fréquence cardiaque max.: 95-100 %

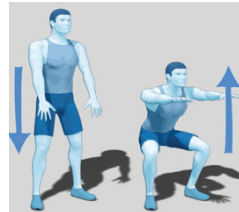
BIEN COMPRENDRE VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT



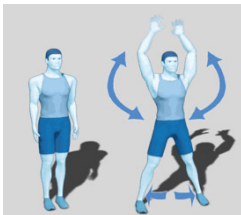
EXERCICES DE **RENFORCEMENT**



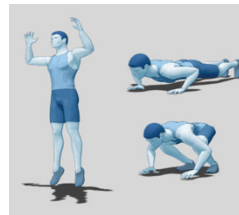
1
**CHAISE
AU MUR**



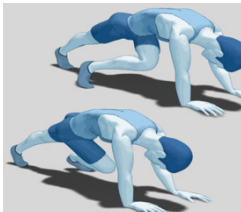
5
SQUATS



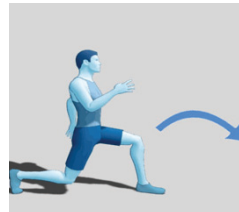
2
**JUMPING
JACKS**



6
BURPEES



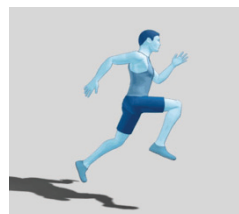
3
**MOUNTAIN
CLIMBER**



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 ▶ 25' @ Z1		PE : 2 RC : 50-70% 25 min	]
	JOUR 2 - ENDURANCE ▶ 30' @ Z1		PE : 3 RC : 50-70% 30 min	
	JOUR 3 - REPOS ▶ Repos			]
	JOUR 4 - INTERVALLES ▶ 10' @ Z1 ▶ 5x1' @ Z3 R: 1' ▶ 2x2' @ Z3 R: 2' ▶ 10' @ Z1		PE : 5 RC : 50-90% 38 min	
	JOUR 5 - RENFORCEMENT ▶ Jog 5' @ Z1 ▶ Exercices 1 à 4 R: 30" ▶ Jog 5' @ Z1 ▶ Exercices 1 à 4 R: 30"		PE : 3 RC : 50-90% 18 min	]
	JOUR 6 - REPOS ▶ Repos			
	JOUR 7 - ENDURANCE ▶ 10' @ Z1 ▶ 10' @ Z2 ▶ 20' @ Z1 Viser des dénivelés d'environ 200m D+ et 200m D-.		PE : 6 RC : 50-80% 40 min	]

TEMPS TOTAL : 2 heures 31 minutes

SEMAINE 2



JOUR 8 - REPOS

Repos



JOUR 9 - INTERVALLES

10'

@ Z1

4x2'

@ Z4 R: 3'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-95%

40 min



JOUR 10 - ENDURANCE

30'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-95%

30 min



JOUR 11 - REPOS

Repos



JOUR 12 - RENFORCEMENT

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 4 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 4 R: 30"

PE : 3

RC : 50-95%

18 min



JOUR 13 - 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 14 - ENDURANCE

20'

@ Z1

20'

@ Z2

10'

@ Z1

Viser des dénivelés d'environ 300m D+ et 300m D-.

PE : 6

RC : 50-80%

50 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 48 minutes

SEMAINE 3



JOUR 15 - REPOS

Repos



JOUR 16 - INTERVALLES

10'

@ Z1

5x1'

@ Z5 R: 2'

10'

@ Z1

Effectuer les intervalles dans une montée d'environ 10% d'inclinaison.



JOUR 17 - REPOS

Repos



JOUR 18 - RENFORCEMENT

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 4 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 4 R: 30"



JOUR 19 - ENDURANCE

30'

@ Z1



JOUR 20 - CROISÉ

30'

@ Z1

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



JOUR 21 - ENDURANCE

10'

@ Z1

30'

@ Z2

10'

@ Z1

Viser des dénivelés d'environ 600m D+ et 600m D-

PE : 7

RC : 50-100%

35 min

PE : 3

RC : 50-100%

18 min

PE : 3

RC : 50-100%

30 min

PE : 3

RC : 50-100%

30 min

PE : 6

RC : 50-80%

50 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 43 minutes

SEMAINE 4



JOUR 22 - REPOS

Repos



JOUR 23 - ENDURANCE

30'

@ Z1



JOUR 24 - RENFORCEMENT

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 4 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

Exercices

5 à 8 R: 30"



JOUR 25 - RÉCUPÉRATION

20'

@ Z1



JOUR 26 - REPOS

Repos



JOUR 27 - CROISÉ

30'

@ Z1

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



JOUR 28 - ENDURANCE

40'

@ Z1

Alternance marche et course en sentiers.

PE : 3

RC : 50-80%

30 min

PE : 3

RC : 50-80%

18 min

PE : 2

RC : 50-70%

20 min

PE : 3

RC : 50-70%

30 min

PE : 3

RC : 50-70%

40 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 18 minutes

SEMAINE 5



JOUR 29 - REPOS

Repos



JOUR 30 - INTERVALLES

10'

@ Z1

8x45"

@ Z5 R: 2'

10'

@ Z1

Effectuer les intervalles dans une montée d'environ 10% d'inclinaison.



JOUR 31 - ENDURANCE

30'

@ Z1



JOUR 32 - REPOS

Repos



JOUR 33 - RENFORCEMENT

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 4 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

Exercices

5 à 8 R: 30"



JOUR 34 - CROISÉ

45'

@ Z1

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



JOUR 35 - ENDURANCE

20'

@ Z1

30'

@ Z2

10'

@ Z1

Viser des dénivelés d'environ 400m D+ et 400m D-.

PE : 7

RC : 50-100%

42 min

PE : 3

RC : 50-100%

30 min

PE : 3

RC : 50-100%

18 min

PE : 3

RC : 50-70%

45 min

PE : 6

RC : 50-80%

1 h

TEMPS TOTAL : 3 heures 15 minutes

SEMAINE 6



JOUR 36 - REPOS

Repos



JOUR 37 - ENDURANCE

30'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



JOUR 38 - INTERVALLES

10'

@ Z1

4x3'

@ Z3 R: 3"

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-70%

44 min



JOUR 39 - REPOS

Repos



JOUR 40 - RENFORCEMENT

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

PE : 3

RC : 50-70%

26 min



JOUR 41 - 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 42 - ENDURANCE

20'

@ Z1

40'

@ Z2

20'

@ Z1

Viser des dénivelés d'environ 600m D+ et 600m D-

PE : 6

RC : 50-80%

1 h 20

TEMPS TOTAL : 3 heures 45 minutes

SEMAINE 7



JOUR 43 - REPOS

Repos



JOUR 44 - ENDURANCE

30'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-80%

30 min



JOUR 45 - INTERVALLES

20'

@ Z1

8x1'

@ Z5 R: 2'

10'

@ Z1

PE : 7

RC : 50-80%

54 min

Réaliser les intervalles dans une montée d'environ 10% d'inclinaison.



JOUR 46 - REPOS

Repos



JOUR 47 - RENFORCEMENT

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

PE : 3

RC : 50-80%

26 min



JOUR 48 - CROISÉ

60'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-80%

1 h

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



JOUR 49 - ENDURANCE

20'

@ Z1

50'

@ Z2

20'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-80%

1 h 30

Viser des dénivelés d'environ 800m D+ et 800m D-

TEMPS TOTAL : 4 heures 20 minutes

SEMAINE 8



JOUR 50 - REPOS

Repos



JOUR 51 - ENDURANCE

40'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

40 min



JOUR 52 - RENFORCEMENT

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

31 min



JOUR 53 - RÉCUPÉRATION

20'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

20 min



JOUR 54 - REPOS

Repos



JOUR 55 - CROISÉ

40'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

40 min

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



JOUR 56 - ENDURANCE

45'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

45 min

Alternance marche et course en sentiers.

TEMPS TOTAL : 2 heures 56 minutes

SEMAINE 9



JOUR 57 - REPOS

Repos



JOUR 58 - INTERVALLES

10'

@ Z1

12x45"

@ Z5 R: 2'

10'

@ Z1

Effectuer les intervalles dans une montée d'environ 10% d'inclinaison.



JOUR 59 - ENDURANCE

30'

@ Z1



JOUR 60 - RENFORCEMENT

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1



JOUR 61 - ENDURANCE

40'

@ Z1



JOUR 62 - CROISÉ

60'

@ Z1

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



JOUR 63 - ENDURANCE

30'

@ Z1

30'

@ Z2

15'

@ Z1

30'

@ Z2

Viser des dénivelés d'environ 800m D+ et 800m D-

PE : 6

RC : 50-70%

53 min

PE : 3

RC : 50-70%

30 min

PE : 3

RC : 50-70%

31 min

PE : 2

RC : 50-70%

40 min

PE : 3

RC : 50-70%

1 h

PE : 6

RC : 50-80%

1 h 45

TEMPS TOTAL : 5 heures 19 minutes

SEMAINE 10

	JOUR 64 - REPOS									
	Repos									
	JOUR 65 - RÉCUPÉRATION									
	20'								PE : 2	
	@ Z1								RC : 50-70%	
									20 min	
	JOUR 66 - ENDURANCE									
	40'								PE : 2	
	@ Z1								RC : 50-70%	
									40 min	
	JOUR 67 - INTERVALLES									
	20'	2x4'	Repos	2x4'	10'				PE : 6	
	@ Z1	@ Z3 R: 2'	3'	@ Z3 R: 2'	@ Z1				RC : 50-90%	
									57 min	
	JOUR 68 - RENFORCEMENT									
	Jog 10'	Exercices	Jog 5'	Exercices	Exercices				PE : 3	
	@ Z1	1 à 8 R: 30"	@ Z1	1 à 8 R: 30"	1 à 8 R: 30"				RC : 50-90%	
									39 min	
	JOUR 69 - CROISÉ									
	60'								PE : 3	
	@ Z1								RC : 50-70%	
	Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)								1 h	
	JOUR 70 - ENDURANCE									
	30'	40'	30'						PE : 6	
	@ Z1	@ Z2	@ Z1						RC : 50-80%	
	Viser des dénivelés d'environ 600m D+ et 600m D-.								1 h 40	

TEMPS TOTAL : 5 heures 16 minutes

SEMAINE 11

	JOUR 71 - REPOS								
	Repos								
	JOUR 72 - ENDURANCE								
	50'								
	@ Z1								
	JOUR 73 - REPOS								
	Repos								
	JOUR 74 - INTERVALLES								
	10'	3x4'	10'						
	@ Z1	@ Z3 R: 2'	@ Z1						
	JOUR 75 - RENFORCEMENT								
	Jog 10'	Exercices	Jog 5'	Exercices	Exercices				
	@ Z1	1 à 8 R: 30"	@ Z1	1 à 8 R: 30"	1 à 8 R: 30"				
	JOUR 76 - ENDURANCE								
	15'	15'	15'	15'					
	@ Z1	@ Z2	@ Z1	@ Z2					
	Viser des dénivelés d'environ 400m D+ et 400m D-.								
	JOUR 77 - CROISÉ								
	60'								
	@ Z1								
	Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)								

TEMPS TOTAL : 4 heures 7 minutes

SEMAINE 12



JOUR 78 - REPOS

Repos



JOUR 79 - ENDURANCE

15'

@ Z1

10'

@ Z2

10'

@ Z1

PE : 4

RC : 50-80%

35 min



JOUR 80 - REPOS

Repos



JOUR 81 - ENDURANCE

30'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



JOUR 82 - ENDURANCE

25'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

25 min



JOUR 83 - REPOS

Repos



JOUR 84 - RÉCUPÉRATION

20'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

20 min

TEMPS TOTAL : 1 heure 50 minutes

SEMAINE 13



JOUR 85 - TRAIL 8KM

Trail 8 km

PE : 10

RC : 50-70%