

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

JE
COURS
QC



MARATHON BENEVA QUÉBEC

PRÉSENTÉ PAR MONTELLIER

21.1

SHOP SANTÉ
PRÉSENTÉ PAR WKND 91.9



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

21,1^K_M

COURSE
« DÉCOUVERTE »

- Je cours **2 ou 3 fois par semaine** depuis au moins **3 mois**
- Je cours pour me **mettre en forme en m'amusant**
- J'ai déjà complété **au moins une course de 10 km**
- Je suis capable de courir **au moins 45 minutes en continu**
- 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.



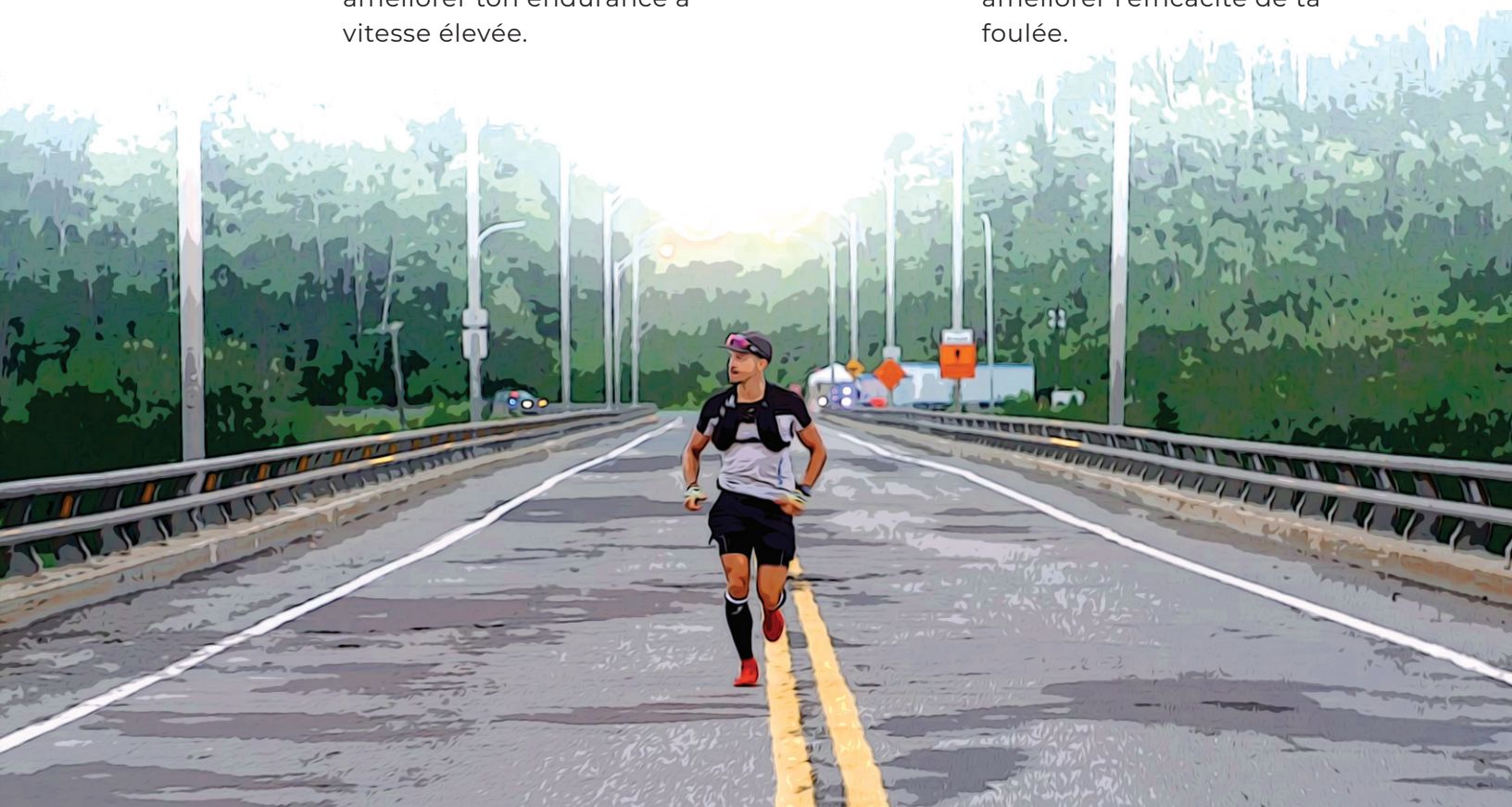
INTERVALLES

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

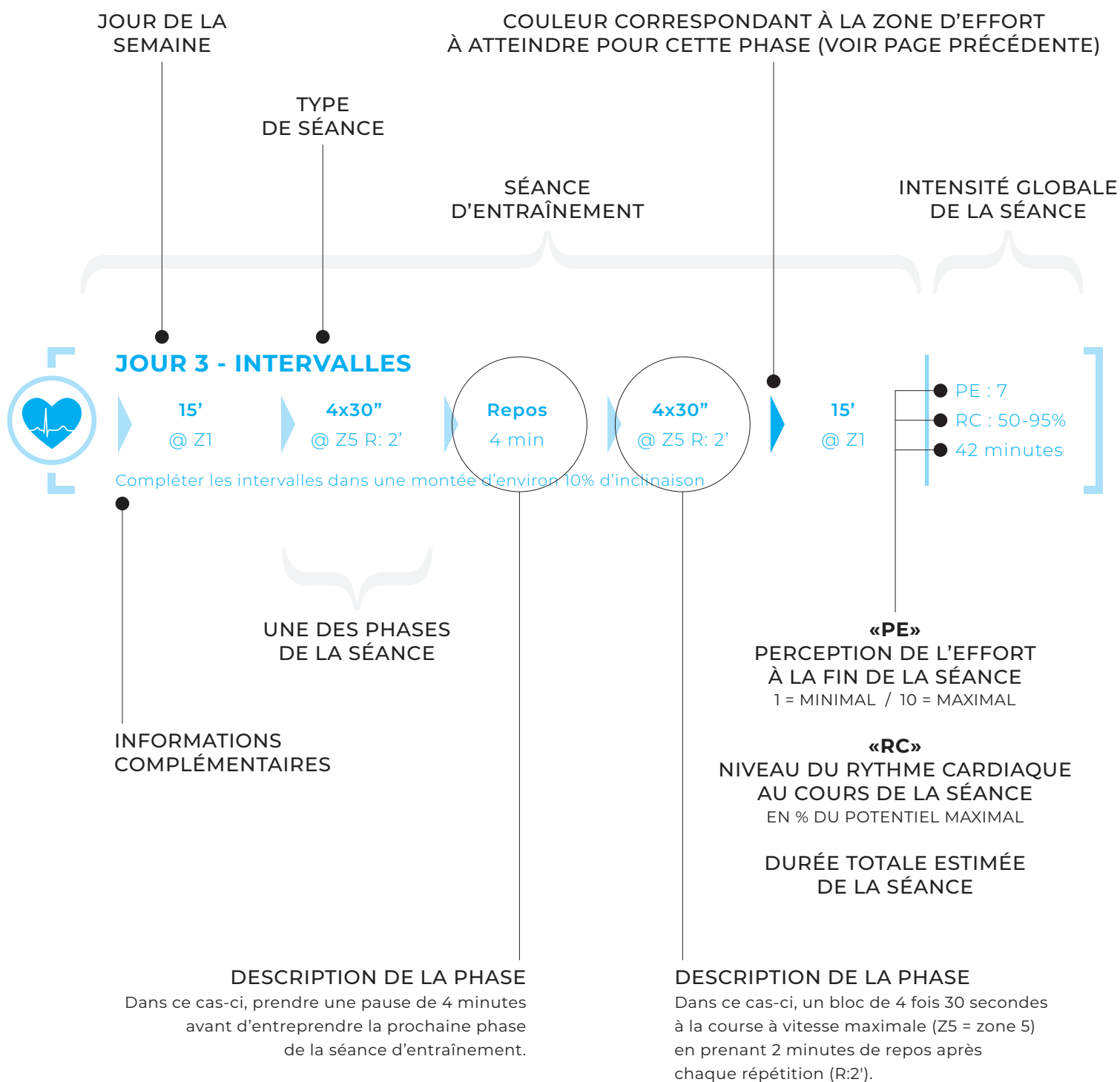
Sensation: **effort maximal**

Allure: **très rapide**

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

Fréquence cardiaque max.: 95-100 %

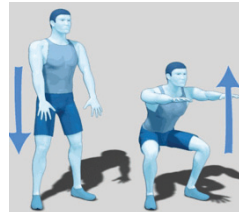
BIEN COMPRENDRE VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT



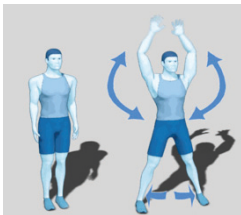
EXERCICES DE RENFORCEMENT



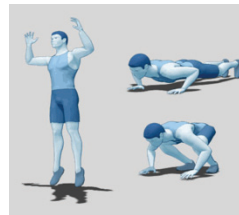
1
**CHAISE
AU MUR**



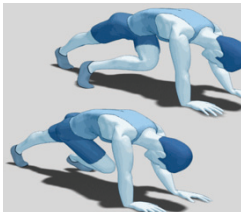
5
SQUATS



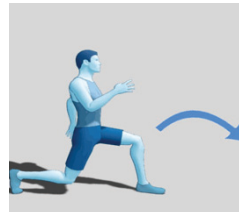
2
**JUMPING
JACKS**



6
BURPEES



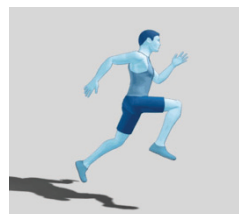
3
**MOUNTAIN
CLIMBER**



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 - REPOS

Repos



JOUR 2 - RÉCUPÉRATION

20'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

20 min



JOUR 3 - RENFORCEMENT

5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

PE : 3

RC : 50-70%

20 min



JOUR 4 - RÉCUPÉRATION

25'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

25 min



JOUR 5 - REPOS

Repos



JOUR 6 - CROISÉ

60'

@ Z1

Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)

PE : 2

RC : 50-70%

1 h



JOUR 7 - ENDURANCE

45'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

45 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 50 minutes

SEMAINE 2



JOUR 8 - REPOS

Repos



JOUR 9 - INTERVALLES

15'

@ Z1

4x30"

@ Z4 R: 1'

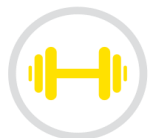
15'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-95%

36 min



JOUR 10 - RENFORCEMENT

5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

PE : 3

RC : 50-95%

20 min



JOUR 11 - RÉCUPÉRATION

40'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

40 min



JOUR 12 - REPOS

Repos



JOUR 13 - CROISÉ

60'

@ Z1

Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)

PE : 2

RC : 50-70%

1 h



JOUR 14 - ENDURANCE

50'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

50 min

TEMPS TOTAL : 3 heures 26 minutes

SEMAINE 3



JOUR 15 - REPOS

Repos



JOUR 16 - INTERVALLES

15'

@ Z1

6x45"

@ Z4 R:1'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-95%

35 min 30



JOUR 17 - RENFORCEMENT

5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

PE : 3

RC : 50-95%

25 min



JOUR 18 - RÉCUPÉRATION

40'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

40 min



JOUR 19 - REPOS

Repos



JOUR 20 - CROISÉ

60'

@ Z1

Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)

PE : 2

RC : 50-70%

1 h



JOUR 21 - ENDURANCE

20'

@ Z1

5'-10'

@ Z2

15'

@ Z1

PE : 4

RC : 50-80%

45 min

TEMPS TOTAL : 3 heures 26 minutes

SEMAINE 4



JOUR 22 - REPOS

Repos



JOUR 23 - INTERVALLES

10'

@ Z1

2x5'

@ Z2 R: 3'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-80%

36 min



JOUR 24 - RENFORCEMENT

5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

PE : 3

RC : 50-80%

25 min



JOUR 25 - ENDURANCE

50'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

50 min



JOUR 26 - REPOS

Repos



JOUR 27 - CROISÉ

60'

@ Z1

Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)

PE : 2

RC : 50-70%

1 h



JOUR 28 - ENDURANCE

60'

@ Z1

PE : 4

RC : 50-70%

1 h

TEMPS TOTAL : 3 heures 51 minutes

SEMAINE 5



JOUR 29 - REPOS

Repos



JOUR 30 - INTERVALLES

15'

@ Z1

2x8'

@ Z2 R: 3'

10'

@ Z1

PE : 7

RC : 50-80%

47 min



JOUR 31 - RENFORCEMENT

5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

PE : 3

RC : 50-80%

25 min



JOUR 32 - ENDURANCE

50'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

50 min



JOUR 33 - REPOS

Repos



JOUR 34 - CROISÉ

75'

@ Z1

Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)

PE : 2

RC : 50-70%

1 h 15



JOUR 35 - ENDURANCE

70'

@ Z1

PE : 5

RC : 50-70%

1 h 10

TEMPS TOTAL : 4 heures 27 minutes

SEMAINE 6



JOUR 36 - REPOS

Repos



JOUR 37 - INTERVALLES

15'

@ Z1

3x6'

@ Z3 R: 3'

10'

@ Z1

PE : 7

RC : 50-80%

52 min



JOUR 38 - RENFORCEMENT

5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

PE : 3

RC : 50-80%

30 min



JOUR 39 - ENDURANCE

50'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

50 min



JOUR 40 - REPOS

Repos



JOUR 41 - CROISÉ

75'

@ Z1

Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)

PE : 2

RC : 50-70%

1 h 15



JOUR 42 - ENDURANCE

80'

@ Z1

PE : 5

RC : 50-70%

1 h 20

TEMPS TOTAL : 4 heures 47 minutes

SEMAINE 7



JOUR 43 - REPOS

Repos



JOUR 44 - INTERVALLES

15'

@ Z1

3x2'

@ Z3 R: 2'

2x2'

@ Z4 R: 2'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-95%

45 min



JOUR 45 - RENFORCEMENT

5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

PE : 3

RC : 50-95%

30 min



JOUR 46 - ENDURANCE

50'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

50 min



JOUR 47 - REPOS

Repos



JOUR 48 - CROISÉ

75'

@ Z1

Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)

PE : 2

RC : 50-70%

1 h 15



JOUR 49 - ENDURANCE

25'

@ Z1

10'

@ Z2

10'

@ Z1

10'

@ Z2

25'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-80%

1 h 20

TEMPS TOTAL : 4 heures 40 minutes

SEMAINE 8



JOUR 50 - REPOS

Repos



JOUR 51 - INTERVALLES

15'

@ Z1

3'

@ Z4 R: 2'

2'

@ Z4 R: 2'

1'

@ Z5

15'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-100%

40 min



JOUR 52 - RENFORCEMENT

5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

PE : 3

RC : 50-100%

30 min



JOUR 53 - ENDURANCE

50'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

50 min



JOUR 54 - REPOS

Repos



JOUR 55 - CROISÉ

75'

@ Z1

Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)

PE : 2

RC : 50-70%

1 h 15



JOUR 56 - ENDURANCE

90'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-70%

1 h 30

TEMPS TOTAL : 4 heures 45 minutes

SEMAINE 9



JOUR 57 - REPOS

Repos



JOUR 58 - INTERVALLES

10'

@ Z1

3x8'

@ Z2 R: 3'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-80%

53 min



JOUR 59 - RENFORCEMENT

5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

PE : 3

RC : 50-80%

30 min



JOUR 60 - ENDURANCE

50'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

50 min



JOUR 61 - REPOS

Repos



JOUR 62 - CROISÉ

75'

@ Z1

Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)

PE : 2

RC : 50-70%

1 h 15



JOUR 63 - ENDURANCE

100'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-70%

1 h 40

TEMPS TOTAL : 5 heures 8 minutes

SEMAINE 10

	JOUR 64 - REPOS								
	Repos								
	JOUR 65 - INTERVALLES								
	10'	3x10'	10'						
	@ Z1	@ Z2 R: 3'	@ Z1						
								PE : 7	
								RC : 50-80%	
								59 min	
	JOUR 66 - RENFORCEMENT								
	5'	Exercices	Exercices	Exercices	Exercices				
	@ Z1	1 à 8 R: 30'	1 à 8 R: 30'	1 à 8 R: 30'	1 à 8 R: 30'				
								PE : 3	
								RC : 50-80%	
								30 min	
	JOUR 67 - ENDURANCE								
	50'								
	@ Z1							PE : 3	
								RC : 50-70%	
								50 min	
	JOUR 68 - REPOS								
	Repos								
	JOUR 69 - CROISÉ								
	75'								
	@ Z1							PE : 2	
								RC : 50-70%	
	Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)							1 h 15	
	JOUR 70 - ENDURANCE								
	90'								
	@ Z1							PE : 6	
								RC : 50-70%	
								1 h 30	

TEMPS TOTAL : 5 heures 4 minutes

SEMAINE 11



JOUR 71 - REPOS

Repos



JOUR 72 - INTERVALLES

10'

@ Z1

3'

@ Z4 R: 2'

2'

@ Z4 R: 2'

1'

@ Z5

10'

@ Z1

PE : 7

RC : 50-100%

30 min



JOUR 73 - RENFORCEMENT

5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

Exercices

1 à 8 R: 30'

PE : 3

RC : 50-100%

25 min



JOUR 74 - RÉCUPÉRATION

30'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



JOUR 75 - REPOS

Repos



JOUR 76 - RÉCUPÉRATION

25'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

25 min



JOUR 77 - ENDURANCE

60'

@ Z1

PE : 4

RC : 50-70%

1 h

TEMPS TOTAL : 2 heures 50 minutes

SEMAINE 12



JOUR 78 - REPOS

Repos



JOUR 79 - INTERVALLES

5'

@ Z1

3x2'

@ Z4 R: 2'

2x1'

@ Z5 R: 2'

5'

@ Z1

PE : 7

RC : 50-100%

28 min



JOUR 80 - REPOS

Repos



JOUR 81 - RÉCUPÉRATION

20'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-100%

20 min



JOUR 82 - REPOS

Repos



JOUR 83 - RÉCUPÉRATION

15'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

15 min



JOUR 84 - 21,1 KM

PE : 10

RC : 50-70%

TEMPS TOTAL : 1 heure 3 minutes