

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^KM
COURSE
« PROGRESSION »

- Je cours **4 ou 5 fois par semaine** depuis au moins **4 mois**
- J'ai déjà complété **plusieurs courses de 10 km**
- Je suis capable de courir **au moins 1 heure 30 minutes en continu**
- Je cours pour devenir **plus rapide et plus endurant**
- 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.



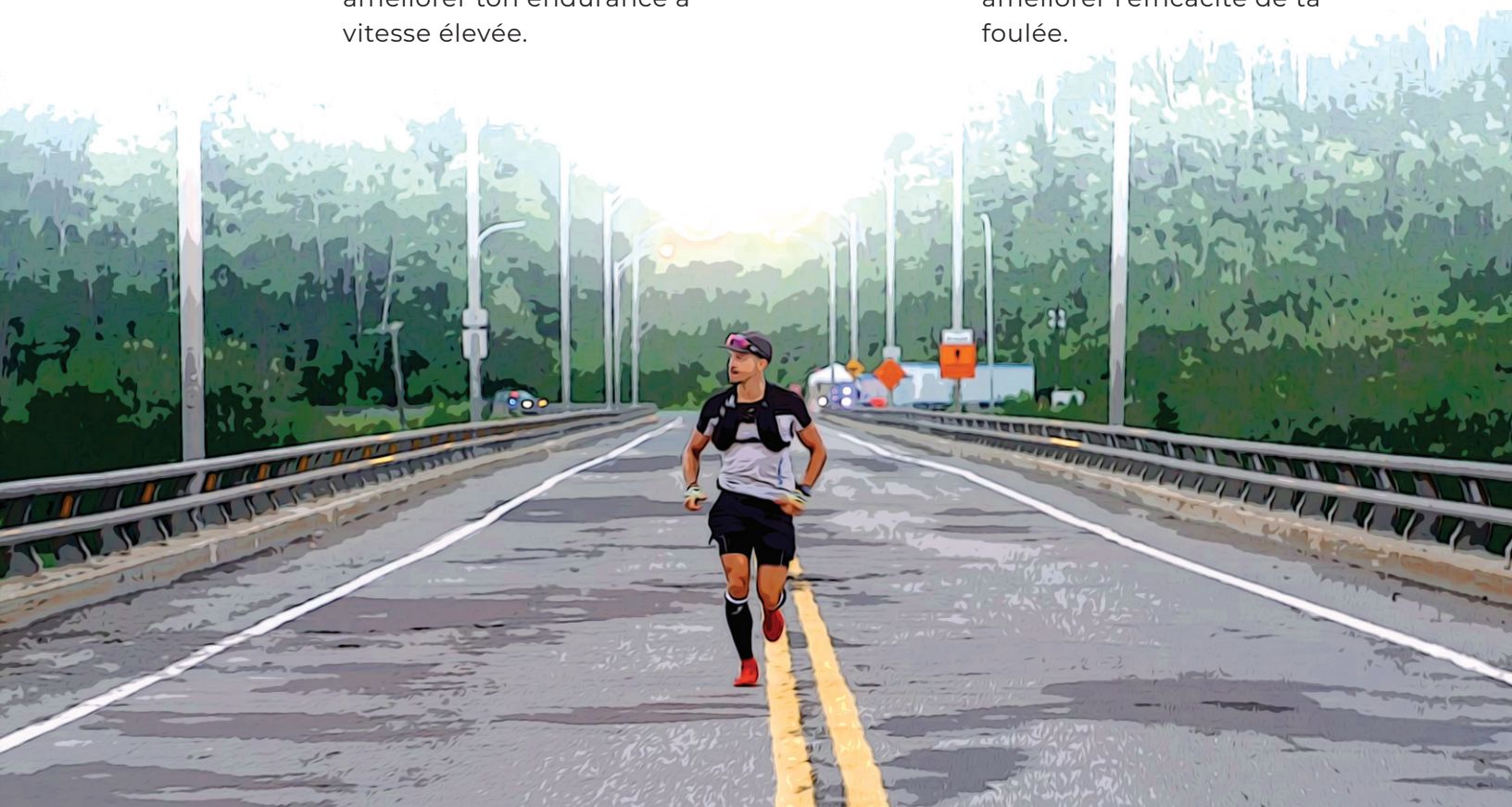
INTERVALLES

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

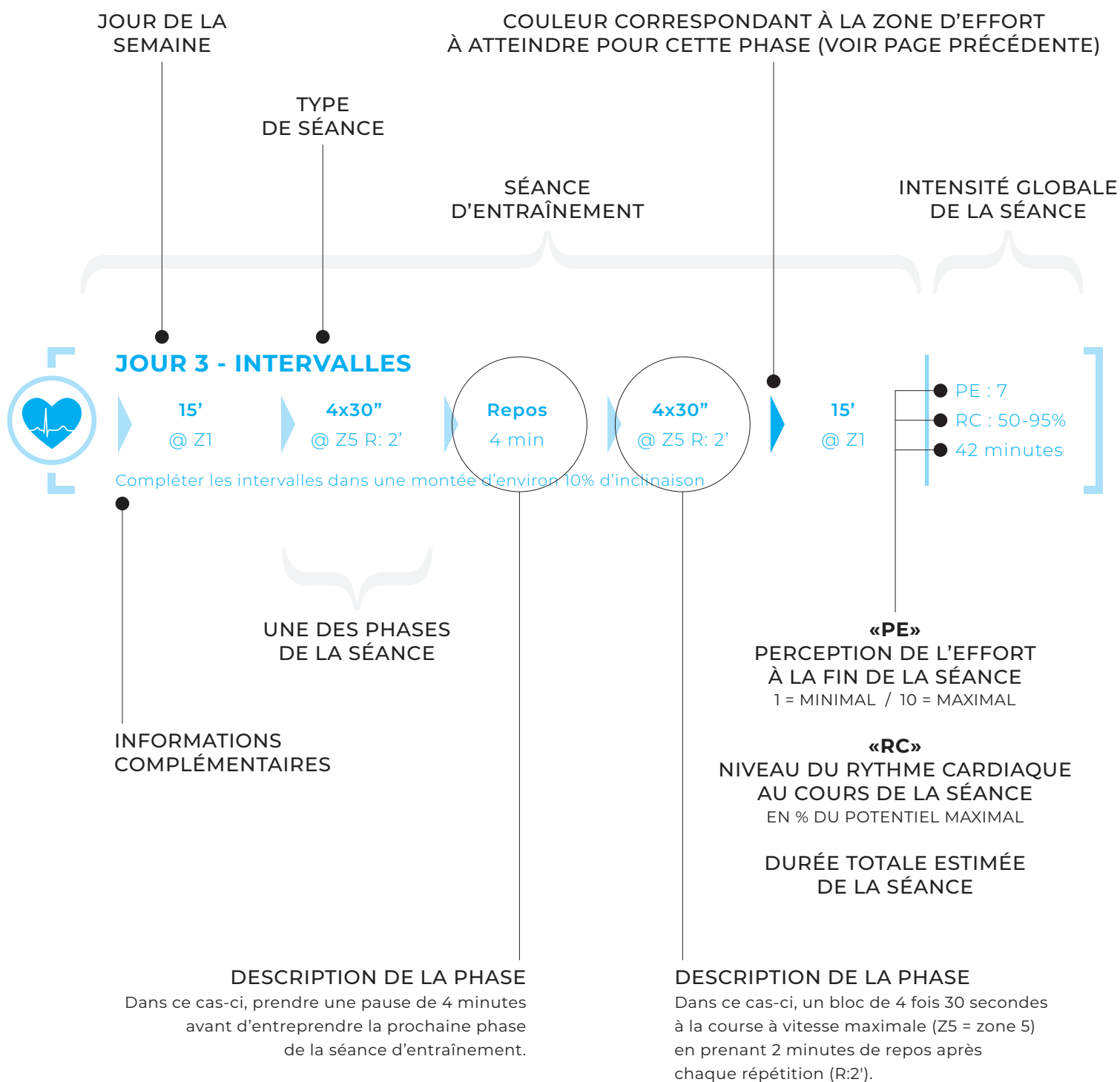
Sensation: **effort maximal**

Allure: **très rapide**

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

Fréquence cardiaque max.: 95-100 %

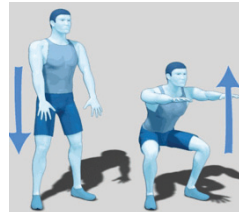
BIEN COMPRENDRE VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT



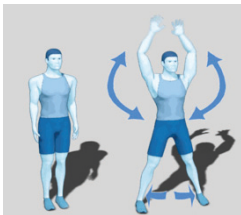
EXERCICES DE **RENFORCEMENT**



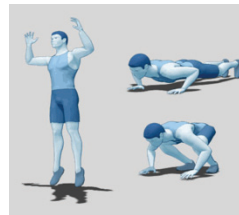
1
**CHAISE
AU MUR**



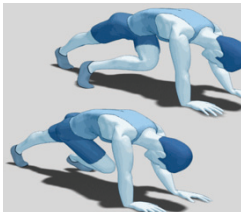
5
SQUATS



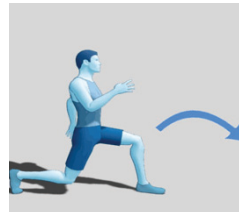
2
**JUMPING
JACKS**



6
BURPEES



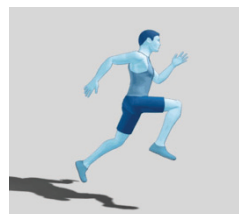
3
**MOUNTAIN
CLIMBER**



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 - REPOS Repos			
	JOUR 2 - ENDURANCE 30' @ Z1		PE : 2 RC : 50-70% 30 min	
	JOUR 3 - RENFORCEMENT 5' @ Z1 Exercices 1 à 4 R: 30" 5' @ Z1 Exercices 5 à 8 R: 30" 5' @ Z1		PE : 3 RC : 50-70% 23 min	
	JOUR 4 - ENDURANCE 35' @ Z1		PE : 2 RC : 50-70% 35 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 : 3 heures 13 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 4 R: 30" 5' @ Z1 Exercices 5 à 8 R: 30" 5' @ Z1				PE : 3 RC : 50-95% 23 min	
	JOUR 11 - ENDURANCE 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 29 minutes

SEMAINE 3

	JOUR 15 - INTERVALLES  15' @ Z1  6x45" @ Z4 R: 1'  10' @ Z1	PE : 6 RC : 50-95% 35 min 30
	JOUR 16 - REPOS  Repos	
	JOUR 17 - RENFORCEMENT  10' @ Z1  Exercices 1 à 4 R: 30"  5' @ Z1  Exercices 5 à 8 R: 30"  5' @ Z1	PE : 3 RC : 50-95% 28 min
	JOUR 18 - ENDURANCE  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  10' @ Z2  15' @ Z1	PE : 4 RC : 50-80% 45 min

TEMPS TOTAL : 3 heures 29 minutes

SEMAINE 4



JOUR 22 - REPOS

Repos



JOUR 23 - INTERVALLES

10'

@ Z1

2x5'

@ Z3 R: 3'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-90%

36 min



JOUR 24 - ENDURANCE

50'

@ Z1

PE : 3

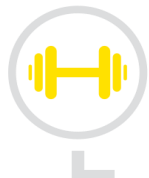
RC : 50-70%

50 min



JOUR 25 - REPOS

Repos



JOUR 26 - RENFORCEMENT

10'

@ Z1

Exercices

1 à 4 R: 30"

5'

@ Z1

Exercices

5 à 8 R: 30"

5'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

28 min



JOUR 27 - ENDURANCE

30'

@ Z1

15'

@ Z2

15'

@ Z1

PE : 4

RC : 50-80%

1 h



JOUR 28 - CROISÉ

60'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

1 h

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

TEMPS TOTAL : 3 heures 54 minutes

SEMAINE 5



JOUR 29 - REPOS

Repos



JOUR 30 - ENDURANCE

50'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

50 min



JOUR 31 - INTERVALLES

15'

@ Z1

2x8'

@ Z3 R: 3'

10'

@ Z1

PE : 7

RC : 50-90%

47 min



JOUR 32 - RENFORCEMENT

10'

@ Z1

Exercices

1 à 4 R: 30"

5'

@ Z1

Exercices

5 à 8 R: 30"

5'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-90%

28 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

30'

@ Z1

20'

@ Z2

20'

@ Z1

PE : 5

RC : 50-80%

1 h 10

TEMPS TOTAL : 4 heures 30 minutes

SEMAINE 6



JOUR 36 - REPOS

Repos



JOUR 37 - INTERVALLES

15'

@ Z1

3x6'

@ Z3 R: 3'

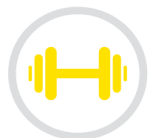
10'

@ Z1

PE : 7

RC : 50-80%

52 min



JOUR 38 - RENFORCEMENT

10'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

5'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-80%

36 min



JOUR 39 - ENDURANCE

50'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

50 min



JOUR 40 - REPOS

Repos



JOUR 41 - CROISÉ

75'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

1 h 15

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



JOUR 42 - ENDURANCE

35'

@ Z1

25'

@ Z2

15'

@ Z1

PE : 5

RC : 50-80%

1 h 15

TEMPS TOTAL : 4 heures 48 minutes

SEMAINE 7



JOUR 43 - INTERVALLES



PE : 6
RC : 50-95%
45 min



JOUR 44 - REPOS

Repos



JOUR 45 - RENFORCEMENT



PE : 3
RC : 50-95%
36 min



JOUR 46 - ENDURANCE



PE : 3
RC : 50-70%
50 min



JOUR 47 - CROISÉ



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

PE : 2
RC : 50-70%
1 h 15



JOUR 48 - REPOS

Repos



JOUR 49 - ENDURANCE



PE : 6
RC : 50-80%
1 h 25

TEMPS TOTAL : 4 heures 51 minutes

SEMAINE 8

	JOUR 50 - ENDURANCE  50' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 50 min
	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  10' @ Z1  Exercices 1 à 8 R: 30"  5' @ Z1  Exercices 1 à 8 R: 30'  5' @ Z1	PE : 3 RC : 50-100% 36 min
	JOUR 53 - RÉCUPÉRATION  25' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 25 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  30' @ Z1  30' @ Z2  30' @ Z1	PE : 6 RC : 50-80% 1 h 30

TEMPS TOTAL : 5 heures 16 minutes

SEMAINE 9



JOUR 57 - INTERVALLES



PE : 6
RC : 50-80%
53 min



JOUR 58 - RÉCUPÉRATION



PE : 2
RC : 50-70%
25 min



JOUR 59 - RENFORCEMENT



PE : 3
RC : 50-70%
36 min



JOUR 60 - ENDURANCE



PE : 3
RC : 50-70%
50 min



JOUR 61 - REPOS

Repos



JOUR 62 - CROISÉ



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

PE : 2
RC : 50-70%
1 h 15



JOUR 63 - ENDURANCE



PE : 6
RC : 50-80%
1 h 40

TEMPS TOTAL : 5 heures 39 minutes

SEMAINE 10

	JOUR 64 - RÉCUPÉRATION  25' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 25 min
	JOUR 65 - INTERVALLES  10' @ Z1  3x10' @ Z2 R: 3'  10' @ Z1	PE : 7 RC : 50-80% 59 min
	JOUR 66 - RENFORCEMENT  10' @ Z1  Exercices 1 à 8 R: 30"  5' @ Z1  Exercices 1 à 8 R: 30"  5' @ Z1	PE : 3 RC : 50-80% 36 min
	JOUR 67 - REPOS  Repos	
	JOUR 68 - ENDURANCE  50' @ Z1	PE : 3 RC : 50-70% 50 min
	JOUR 69 - CROISÉ  75' @ Z1 Activité complémentaire au choix (vélo, natation, ski de fond, yoga, etc.)	PE : 2 RC : 50-70% 1 h 15
	JOUR 70 - ENDURANCE  40' @ Z1  40' @ Z2  25' @ Z1	PE : 6 RC : 50-80% 1 h 45

TEMPS TOTAL : 5 heures 50 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

10'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

5'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-100%

36 min



JOUR 74 - ENDURANCE

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

15'

@ Z1

20'

@ Z2

15'

@ Z1

PE : 4

RC : 50-80%

50 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 51 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