

PLAN — D'ENTRAÎNEMENT

JE —
COURS
QC



— TRAIL
COUREUR
DES BOIS
DUCHESNAY

25 €

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



Sarah



Marianne

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.



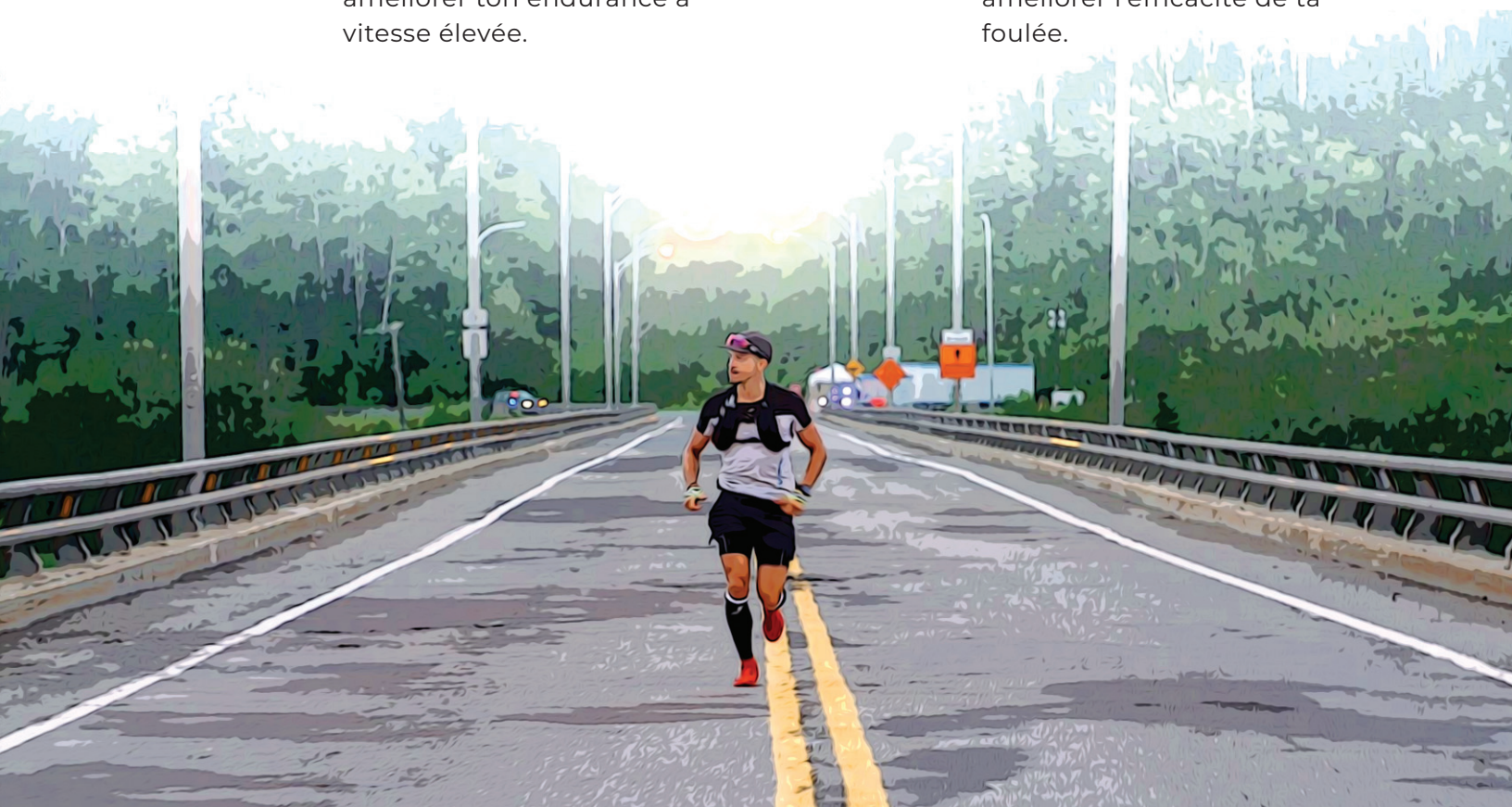
INTERVALLES

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 essouffé; 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

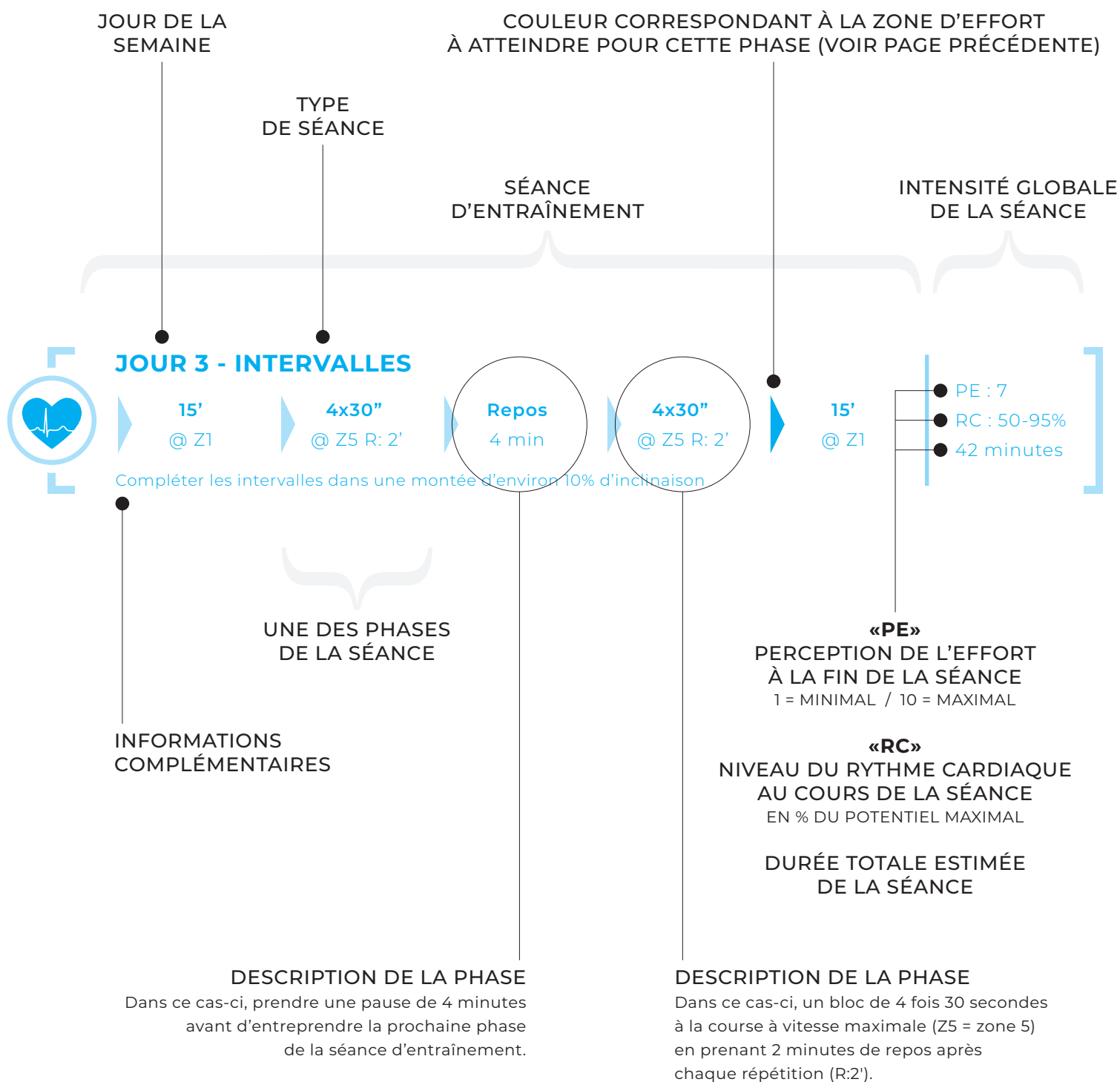
Sensation: **effort maximal**

Allure: **très rapide**

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

Fréquence cardiaque max.: 95-100 %

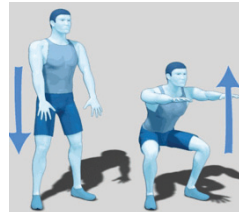
BIEN COMPRENDRE VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT



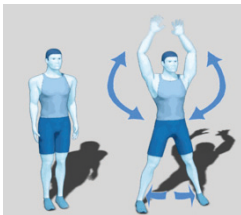
EXERCICES DE RENFORCEMENT



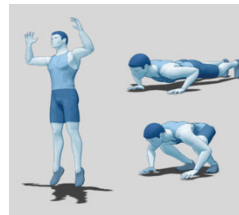
1
CHAISE
AU MUR



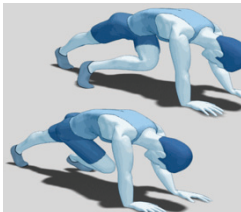
5
SQUATS



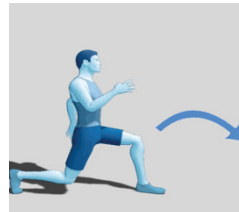
2
JUMPING
JACKS



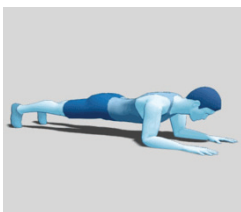
6
BURPEES



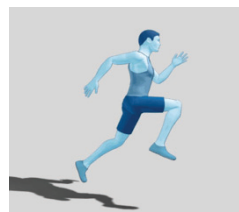
3
MOUNTAIN
CLIMBER



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

30'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



JOUR 2 - INTERVALLES

20'

@ Z1

8x30"

@ Z4 R: 1'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-80%

42 min

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



JOUR 3 - REPOS

Repos



JOUR 4 - CROISÉ

60'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

1 h

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



JOUR 5 - INTERVALLES

20'

@ Z1

2x2'

@ Z3 R: 2'

R: 3'

@ Z1

2x2'

@ Z3 R: 2'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-90%

49 min

JOUR 6 - RENFORCEMENT

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 4 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

Exercices

5 à 8 R: 30"

PE : 3

RC : 50-90%

18 min

JOUR 7 - ENDURANCE

30'

@ Z1

25'

@ Z2

20'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-80%

1 h 15

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

TEMPS TOTAL : 4 heures 34 minutes

SEMAINE 2



JOUR 8 - CROISÉ

60'

@ Z1

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

PE : 3

RC : 50-70%

1 h



JOUR 9 - INTERVALLES

20'

@ Z1

3x2'

@ Z4 R: 2'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-95%

42 min



JOUR 10 - REPOS

Repos



JOUR 11 - CROISÉ

60'

@ Z1

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

PE : 3

RC : 50-70%

1 h



JOUR 12 - INTERVALLES

20'

@ Z1

3x3'

@ Z3 R: 2'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-90%

45 min



JOUR 13 - RENFORCEMENT

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 4 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

Exercices

5 à 8 R: 30"

PE : 3

RC : 50-90%

18 min



JOUR 14 - ENDURANCE

30'

@ Z1

30'

@ Z2

30'

@ Z1

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

PE : 6

RC : 50-80%

1 h 30

TEMPS TOTAL : 5 heures 15 minutes

SEMAINE 3



JOUR 15 - ENDURANCE

30'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

30 min



JOUR 16 - INTERVALLES

20'

@ Z1

5x1'

@ Z5 R: 2'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-100%

45 min

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



JOUR 17 - REPOS

Repos



JOUR 18 - CROISÉ

60'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

1 h

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



JOUR 19 - INTERVALLES

20'

@ Z1

2x3'

@ Z3 R: 2'

R: 5'

@ Z1

2x3'

@ Z3 R: 2'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-90%

55 min

JOUR 20 - RENFORCEMENT

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

PE : 3

RC : 50-90%

26 min

JOUR 21 - ENDURANCE

30'

@ Z1

45'

@ Z2

30'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-80%

1 h 45

Viser des dénivelés d'environ 900m D+ et 900m D-

TEMPS TOTAL : 5 heures 21 minutes

SEMAINE 4



JOUR 22 - REPOS

Repos



JOUR 23 - RÉCUPÉRATION

20'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

20 min



JOUR 24 - 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 25 - RÉCUPÉRATION

20'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

20 min



JOUR 26 - REPOS

Repos



JOUR 27 - CROISÉ

45'

@ Z1

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

PE : 2

RC : 50-70%

45 min



JOUR 28 - ENDURANCE

60'

@ Z1

Marche et course en sentiers.








PE : 3

RC : 50-70%

1 h

TEMPS TOTAL : 2 heures 51 minutes

SEMAINE 5

	JOUR 29 - ENDURANCE 30' @ Z1	PE : 3 RC : 50-70% 30 min
	JOUR 30 - INTERVALLES 20' @ Z1 8x45" @ Z5 R: 2' 10' @ Z1	PE : 6 RC : 50-100% 52 min Effectuer les intervalles dans une montée d'environ 10% d'inclinaison.
	JOUR 31 - REPOS Repos	
	JOUR 32 - CROISÉ 60' @ Z1	PE : 3 RC : 50-100% 1 h Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)
	JOUR 33 - INTERVALLES 20' @ Z1 3x3' @ Z3 R: 2' R: 3' @ Z1 3x2' @ Z3 R: 2' 10' @ Z1	PE : 6 RC : 50-90% 1 h
	JOUR 34 - RENFORCEMENT Jog 5' @ Z1 Exercices 1 à 8 R: 30" Jog 5' @ Z1 Exercices 1 à 8 R: 30"	PE : 3 RC : 50-90% 26 min
	JOUR 35 - ENDURANCE 20' @ Z1 40' @ Z2 30' @ Z1	PE : 6 RC : 50-80% 1 h 30 Viser des dénivelés d'environ 900m D+ et 900m D-

TEMPS TOTAL : 5 heures 18 minutes

SEMAINE 6



JOUR 36 - ENDURANCE

30'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

30 min



JOUR 37 - INTERVALLES

20'

@ Z1

4x3'

@ Z4 R: 3'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-95%

54 min



JOUR 38 - REPOS

Repos



JOUR 39 - CROISÉ

60'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

1 h

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



JOUR 40 - INTERVALLES

20'

@ Z1

4x4'

@ Z3 R: 3'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-70%

58 min



JOUR 41 - RENFORCEMENT

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

PE : 4

RC : 50-70%

31 min



JOUR 42 - ENDURANCE

35'

@ Z1

40'

@ Z2

30'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-80%

1 h 45

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

TEMPS TOTAL : 5 heures 38 minutes

SEMAINE 7



JOUR 43 - ENDURANCE

30'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

30 min



JOUR 44 - INTERVALLES

20'

@ Z1

7x1'

@ Z5 R: 2'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-100%

51 min

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



JOUR 45 - REPOS

Repos



JOUR 46 - CROISÉ

75'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-100%

1 h 15

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



JOUR 47 - INTERVALLES

20'

@ Z1

2x5'

@ Z3 R: 2'

R: 5'

@ Z1

2x5'

@ Z3 R: 2'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-90%

1 h 03

JOUR 48 - RENFORCEMENT

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

PE : 4

RC : 50-90%

31 min



JOUR 49 - ENDURANCE

35'

@ Z1

50'

@ Z2

35'

@ Z1

PE : 7








RC : 50-80%

2 h

Viser des dénivelés d'environ 1000m D+ et 1000m D-

TEMPS TOTAL : 6 heures 10 minutes

SEMAINE 8

	JOUR 50 - REPOS Repos					
	JOUR 51 - ENDURANCE 40' @ Z1					PE : 2 RC : 50-70% 40 min
	JOUR 52 - RENFORCEMENT Jog 10' @ Z1	Exercices 1 à 8 R: 30"	Jog 5' @ Z1	Exercices 1 à 8 R: 30"	Jog 5' @ Z1	PE : 4 RC : 50-70% 36 min
	JOUR 53 - ENDURANCE 20' @ Z1	20' @ Z2	20' @ Z1			PE : 5 RC : 50-80% 1 h
	JOUR 54 - REPOS Repos					
	JOUR 55 - CROISÉ 60' @ Z1					PE : 2 RC : 50-70% 1 h
	Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)					
	JOUR 56 - ENDURANCE 60' @ Z1					PE : 3 RC : 50-70% 1 h
	Marche et course en sentiers.					

TEMPS TOTAL : 4 heures 16 minutes

SEMAINE 9



JOUR 57 - ENDURANCE

40'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

40 min



JOUR 58 - INTERVALLES

20'

@ Z1

5x45"

@ Z5 R: 2'

R: 3'

@ Z1

5x45"

@ Z5 R: 2'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-100%

1 h 00 min 30

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



JOUR 59 - REPOS

Repos



JOUR 60 - CROISÉ

45'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

45 min

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



JOUR 61 - INTERVALLES

20'

@ Z1

4x3'

@ Z3 R: 2'

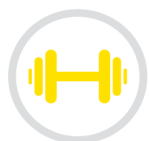
10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-90%

50 min



JOUR 62 - RENFORCEMENT

Jog 10'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

PE : 4

RC : 50-90%

36 min



JOUR 63 - ENDURANCE

30'

@ Z1

40'

@ Z2

30'

@ Z1

40'

@ Z2

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-80%

2 h 30

Viser des dénivelés d'environ 1000m D+ et 1000m D-

TEMPS TOTAL : 6 heures 22 minutes

SEMAINE 10



JOUR 64 - ENDURANCE

50'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

50 min



JOUR 65 - INTERVALLES

20'

@ Z1

5x3'

@ Z4 R: 3'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-95%

1 h



JOUR 66 - REPOS

Repos



JOUR 67 - CROISÉ

75'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

1 h 15

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



JOUR 68 - INTERVALLES

20'

@ Z1

2x4'

@ Z3 R: 2'

R: 3'

@ Z1

2x4'

@ Z3 R: 2'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-90%

57 min



JOUR 69 - RENFORCEMENT

Jog 10'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

PE : 4

RC : 50-90%

36 min



JOUR 70 - ENDURANCE

30'

@ Z1

60'

@ Z2

30'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-80%

2 h

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

TEMPS TOTAL : 6 heures 38 minutes

SEMAINE 11



JOUR 71 - REPOS

Repos



JOUR 72 - ENDURANCE

60'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

1 h



JOUR 73 - REPOS

Repos



JOUR 74 - CROISÉ

60'

@ Z1

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

PE : 3

RC : 50-70%

1 h



JOUR 75 - INTERVALLES

20'

@ Z1

4x4'

@ Z3 R: 2'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-90%

54 min



JOUR 76 - RENFORCEMENT

Jog 10'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

Exercices

1 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

PE : 4

RC : 50-90%

36 min



JOUR 77 - ENDURANCE

20'

@ Z1

20'

@ Z2

20'

@ Z1

20'

@ Z2

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-80%

1 h 30

Viser des dénivelés d'environ 700m D+ et 700m D-.

TEMPS TOTAL : 5 heures

SEMAINE 12



JOUR 78 - REPOS

Repos



JOUR 79 - ENDURANCE

15'

@ Z1

15'

@ Z2

15'

@ Z1

PE : 4

RC : 50-80%

45 min



JOUR 80 - REPOS

Repos



JOUR 81 - CROISÉ

60'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

1 h

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



JOUR 82 - INTERVALLES

20'

@ Z1

3x3'

@ Z3 R: 2'

10'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-90%

45 min



JOUR 83 - REPOS

Repos



JOUR 84 - RÉCUPÉRATION

20'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

20 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 50 minutes

SEMAINE 13



JOUR 85 - TRAIL 25KM

Trail 25 km

PE : 10

RC : 50-70%