Offert en collaboration avec

Votre plan d'entraînement

Il n'y a rien de comparable à l'expérience de terminer une course; bienvenue dans cette nouvelle aventure! Un plan d'entraînement spécifique pour votre évènement est un élément important qui vous aidera à maximiser votre plaisir et à vous sentir en forme le jour de la course.

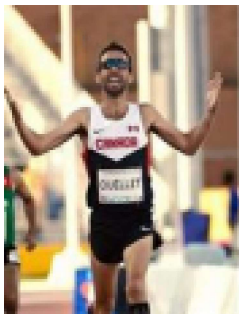
Ce programme d'entraînement vous est offert grâce à l'implication de Guillaume Ouellet, athlète paralympique qui

souhaite partager ses connaissances avec sa communauté. Nous espérons qu'il vous permettra de vous dépasser!

Veuillez noter que ce plan d'entraînement s'adresse aux sportifs qui:
- ont fait de l'activité physique entre 3 et 4 jours par semaine au cours des 6 derniers mois
- sont de niveau intermédiaire et ont déjà fait une course de 5k et plus
- désirent compléter leur premier 21.1km

Si vous avez des questions par rapport à ce programme d'entraînement ou si vous n'êtes pas certain qu'il vous convienne, n'hésitez pas à contacter notre équipe par courriel (info@unispourlesport.com).

Vos entraîneurs d'Unis pour le sport



Guillaume Ouellet

Nos conseils

• NE PAS SUIVRE CE PROGRAMME À LA LETTRE! Votre emploi du temps va inévitablement varier, tout comme vos sensations, votre motivation, et même votre environnement et la météo. Il n'y a aucun problème à modifier ou manquer une ou plusieurs séances! Utilisez le programme comme un guide.
• CONSIDÉREZ LES SERVICES D'UN ENTRAÎNEUR PERSONNEL : Ce programme est structuré comme un guide général afin qu'il s'applique à un grand nombre de participants. Nous vous recommandons fortement de trouver un entraîneur de confiance. Unis pour le sport a plusieurs entraîneurs compétents qui pourraient vous bâtir un plan personnalisé et vous accompagner tout au long de votre saison d'entraînement et de compétition.
• JE SUIS BLESSÉ, QUE FAIRE? Pas d'inquiétude! Tous les coureurs, débutants ou professionnels, subissent des blessures. Commencez par consulter un professionnel de la santé qui saura vous guider. En attendant de reprendre le programme, continuez à être actif, en remplaçant la course par une autre activité : vélo, piscine, renforcement musculaire, etc. À votre retour, ne faites pas de rattrapage et recommencez progressivement les entraînements prévus.

Votre plan d'entraînement

Nos conseils

• NE PAS SE CONCENTRER SUR LA DISTANCE : Les entraînements de longue durée sont là pour habituer le corps à rester longtemps debout et en mouvement, ainsi que pour apprendre à gérer l'effort. Ce plan est donc basé sur la durée d'entraînement et la perception de l'effort (voir définitions à la page suivante).
• ÉCHAUFFEMENTS : minimum 10 minutes (maximum 15 minutes) avant chaque ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES. Commencez par courir très lentement pendant 5 minutes.
• N'ATTENDEZ PAS LE JOUR DE LA COURSE POUR FAIRE DES ESSAIS! Profitez des longues sorties de fin de semaine pour

essayer votre matériel et votre ravitaillement personnel.
• MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR RÉALISER VOS ENTRAÎNEMENTS : Un simple chronomètre suffit! Testez votre matériel de course lors de certaines longues sorties du dimanche.
• J'AI UNE COURSE PENDANT MON PROGRAMME : Aucun problème! Réduisez un peu la charge d'entraînement quelques jours avant la course, et intégrez quelques jours de repos ou entraînements de faible intensité après.

Vos entraînements hebdomadaires

Ce plan peut comprendre quatre types d'entraînement. Ils sont tous complémentaires afin de réaliser une belle progression et atteindre votre objectif.
• ENDURANCE : pour préparer votre corps et votre mental à compléter la distance le jour J. Ceci comprend les sorties de moyenne et longue durées à basse intensité (zone 1).
• ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES : comprennent des augmentations de courte et moyenne durées du niveau d'intensité pour améliorer votre VO2 max, votre seuil anaérobique (tempo run) ou votre vitesse. Commencez toujours ces entraînements par un échauffement (warm-up) d'environ 15 minutes, et terminez-les par un retour au calme (cool down).
• RÉCUPÉRATION : pour récupérer des entraînements par INTERVALLES et d'ENDURANCE. La récupération est maximisée grâce à une combinaison de sorties courtes de faible intensité (zone 1), d'entraînements dans un sport autre que la course à pied et de journées de repos.
• MUSCULATION : pour améliorer vos performances athlétiques et pour prévenir les blessures. Vous trouverez de nombreux exercices de renforcement et de souplesse gratuitement sur le site de La Clinique du Coureur (https://lacliniqueducoureur.com/coureurs/apprendre/outils-educatifs/outils-educatifs/)

Niveau de difficulté des séances d'entraînement

Un niveau de difficulté est attribué à chacune des séances d'entraînement. Cette échelle de difficulté est votre indicateur personnel. Vous pouvez estimer cet indicateur en évaluant votre NIVEAU DE FATIGUE EN FIN D'ENTRAÎNEMENT sur une échelle variant de 1 (aucune fatigue) à 10 (extrêmement fatigué, comme à la fin d'une compétition).
Ce niveau de difficulté est un élément clé de la planification des semaines d'entraînement, tout comme le nombre de kilomètres hebdomadaires, qui permettent d'introduire une augmentation progressive de la charge d'entraînement et des périodes de récupération.

Votre plan d'entraînement

Les zones et rythmes d'entraînement

Nous recommandons d'utiliser les rythmes d'entraînement ci-dessous comme un guide, puis d'apprendre à vous fier davantage à votre propre perception de l'effort. Les pulsations cardiaques associées à chaque zone d'entraînement varieront considérablement en fonction de la température, du vent, du dénivelé, de la surface et de votre niveau de fatigue.

		Facile : Capable de raconter une belle histoire	Vitesse du réchauffement, jog de récupération et longue sortie	65% - 75%
		Modéré : Capable d'avoir une conversation avec des phrases courtes	Vitesse marathon	75% - 82%
		Difficile : Capable de dire 2 ou 3 phrases	Vitesse entre 10 km et 21 km (Entraînement de type «tempo»)	82% - 93%
		Très difficile : Capable de dire quelques mots	Vitesse entre 5 km et 8 km (Entraînement de type «VO2»)	93% - 98%
		Extrêmement difficile : Capable de dire 1 mot, effort maximal	Vitesse 800m à 1500m (Entraînement de type «vitesse» ou «hills»)	98%-100%

À titre d'information, une formule simple pour calculer sa fréquence cardiaque maximale est: 207-(0.7*Âge).

Comprendre la structure du tableau

Description

Course en sentier
20 à 30 min @ Z1
Difficulté: 1

Type: Hills,
Warm-up: 25 min @ Z1
Intv1: 3 à 6 x 30 sec @ Z5, R:2 min R: 5 min

Intv2: 3 à 6 x 15 sec @ Z5, R:2 min

Cool-down: 20 min @ Z1
Note: Sprint en montée, descendre en marchant (repos)

(difficulté 1).

→ Entraînement par intervalles en montée (hills).
→ Faire un réchauffement (warm-up) d'environ 25 minutes.
→ Pour le premier bloc d'intervalles, faire entre 3 et 6 fois 30 secondes à vitesse maximale (zone 5) dans une montée, en prenant 2 minutes de repos (R) entre chaque répétition. → Redescendre la côte en marchant durant le repos (R).Courir ou marcher lentement 5 minutes avant de commencer le deuxième bloc d'intervalles.
→ Par la suite, faire entre 3 et 6 fois 15 secondes toujours à vitesse maximale (zone 5), en prenant 2 minutes de repos entre chaque répétition.
→ Terminer la séance en courant ou en marchant lentement (zone 1)

durant 20 minutes. R indique une période de repos active (marcher ou

courir lentement).

Préparé par
Unis pour le sport
www.unispourlesport.com

Interprétation

→ Faire entre 20 et 30 minutes de course en sentier à basse vitesse (zone 1). → À la fin de l'entraînement, vous ne devriez pas ressentir de fatigue

Bonjour Printemps

Votre plan d'entraînement

Semaine 1

						Samedi	
	Course sur route Intervalle 1 Difficulté: 6	Course sur route ou en sentier 35 à 40 min min @ Z1 Difficulté: 1	Repos	Course sur route ou en sentier 30 à 35 min @ Z1 Difficulté: 1	Repos	Course sur route 60 min @ Z1 Difficulté: 2	Marche ou yoga 30 min à 1 h @ Z1 Difficulté: 1
	Intervalle 1						
	Type: VO2, Warm-up: 10 min @ Z1 Intv1: 5 x 1 min @ Z4, R:1 min R:4:00 min Intv2: 5 x 1 min @ Z4, R:1 min Cool-down: 10 min @ Z1						

Semaine 2

Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche

	Course sur route Intervalle 1 Difficulté: 6	Course sur route 30 à 40 min @ Z1 Difficulté: 2	Repos	Course sur route 30 à 40 min @ Z1 Difficulté: 2	Repos	Course sur route ou en sentier 60min à 70min @ Z1 Difficulté: 2:	Marche ou yoga 30 min à 1 h @ Z1 Difficulté: 1
	Intervalle 1						
	Type: VO2, Warm-up: 10 min @ Z1 Intv1:6 x 1 min @ Z4, R:1 min R:4:00 min Intv2: 6 x 1 min @ Z4, R:1 min Cool-down: 10 min @ Z1						

Débutant course à pied - 21.1 km 5

Votre plan d'entraînement

Semaine 3

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Course sur route Intervalle 1 Difficulté: 6	Course sur route 35 à 40 min @ Z1 Difficulté: 2	Repos	Course sur route 35 à 40 min @ Z1 Difficulté: 2	Repos	Course sur route 75 min à 80 min @ Z1 Difficulté: 2	Marche ou yoga 30 min à 1 h @ Z1 Difficulté: 1
	Intervalle 1						
	Type: VO2, Warm-up: 10 min @ Z1 Intv1: 5 x 1 min @ Z3, R:1 min R:4:00 min Intv2: 5 x 1 min @ Z4, R:1 min R:4:00 min Intv3: 5 x 1 min @ Z5, R:1 min Cool-down: 10 min @ Z1 Note: Commencer @Z3 pour le bloc 1, @Z4 pour le bloc 2, Finir @Z5 pour le 3e bloc						

Semaine 4

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Course sur route Intervalle 1 Difficulté: 6	Course sur route ou en sentier 30 à 35 min @ Z1 Difficulté: 1	Repos	Course sur route ou en sentier 40 à 50 min @ Z1 Difficulté: 1	Repos	Course sur route 80 min à 90 min @ Z1 Difficulté: 2	Marche ou yoga 30 min à 1 h @ Z1 Difficulté: 1
	Intervalle 1						
	Type: VO2, Warm-up: 10 min @ Z1 Intv1: 3 x 3 min @ Z3, R:1 min R:4:00 min Intv2: 2 x 2 min @ Z4, R:1 min Cool-down: 10 min @ Z1 Note: Commencer @Z3, Finir @Z4 pour le 2e bloc						

Votre plan d'entraînement

Semaine 5

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Course sur route Intervalle 1 Difficulté: 6	Course sur route ou en sentier 35 à 45 min @ Z1 Difficulté: 1	Repos	Course sur route 35 à 45 min @ Z1 Difficulté: 2	Repos	Course sur route ou en sentier 85 min à 95 min@ Z1 Difficulté: 2	Course sur route 35 à 45 min @ Z1 Difficulté: 2
	Intervalle 1						
	Type: VO2, Warm-up: 10 min @ Z1 Intv1: 5x 5min @ Z3, R:2 min Cool-down: 10 min @ Z1 Note: Pour la récupération entre les intervalles, marcher pendant 2 minutes						

Semaine 6

Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche

	Course sur route Intervalle 1 Difficulté: 7	Course sur route ou en sentier 40 min @ Z1 Difficulté: 1	Repos	Course sur route 45 min @ Z1 Difficulté: 2	Repos	Course sur route ou en sentier 90 min à 100 min @ Z1 Difficulté: 2	Marche ou yoga 30 min à 1 h @ Z1 Difficulté: 1
	Intervalle 1						
	Type: VO2, Warm-up: 10 min @ Z1 Intv1: 6x4 min @ Z3, R:2 min Cool-down: 10 min @ Z1 Note: Pour la récupération entre les intervalles, marcher pendant 2 minutes						

Votre plan d'entraînement

Semaine 7

Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche

	Course sur route Intervalle 1 Difficulté: 7	Course sur route 40 min @ Z1 Difficulté: 2	Repos	Course sur route ou en sentier 50 min @ Z1 Difficulté: 2	Repos	Course sur route 80 min à @ Z1 Difficulté: 2	Marche ou yoga 30 min à 1 h @ Z1 Difficulté: 1
	Intervalle 1						
	Type: VO2, Warm-up: 10 min @ Z1 Intv1: 7 x 4 min @ Z3, R:2 min Cool-down: 10 min @ Z1 Note: Pour la récupération entre les intervalles, marcher pendant 2 minutes						

Semaine 8

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Course sur route Intervalle 1 Difficulté: 4	Repos	Repos	Course sur route ou en sentier 30 à 35 min @ Z1 Difficulté: 1 Note : * Ne pas faire un 21.1km rapide la semaine avant la course. Le repos est la clef la semaine de la course	Repos	Compétition Difficulté: 10 Note: 21.1k Bonjour Printemps ! Bonne course!	
	Intervalle 1						
	Type: VO2, Warm-up: 10 min @ Z1 Intv1: 3 min @ Z3, R:2:30 min Intv2: 2 min @ Z4, R:2 min Intv3: 1 min @ Z5 Cool-down: 10 min @ Z1 Note: récupération marche ou jog léger						

Préparé par
Unis pour le sport
www.unispourlesport.com

Bonjour Printemps