



**PROGRAMME
D'ENTRAÎNEMENT
(DÉBUTANT)**

**RELAIS
MÈRE / FILLACTIVE**

ÉDITION
VIRTUELLE

CODE COULEUR OU ABRÉVIATION	SIGNIFICATION
PHASE D'AMORCE	
PHASE DE PROGRESSION	
PHASE INTENSIVE	
PHASE D'AFFÛTAGE ET COMPÉTITION	
Diff. :	Degré global de difficulté de la séance d'entraînement
EC :	Séance d'entraînement continu
EPI :	Séance d'entraînement par intervalles
C :	Course
M :	Marche
EPI 15"-15" ou 15"-30"	Entre l'échauffement et le retour au calme, alternez des fractions d'environ 15 secondes de course à intensité élevée (mais non maximale) et des périodes de récupération active (marche d'un pas normal ou jogging très lent) de 15 ou 30 secondes .
EPI 1'-1' ou 1'-2'	Entre l'échauffement et le retour au calme, alternez des fractions de 1 minute de course à intensité élevée (mais non maximale) et des périodes de récupération active (marche d'un pas normal ou jogging très lent) de 1 ou 2 minutes .
EPI 3'-1' ou 3'-2'	Entre l'échauffement et le retour au calme, alternez des fractions d'environ 3 minutes de course à intensité élevée (mais non maximale) et des périodes de récupération active (marche d'un pas normal ou jogging très lent) de 1 ou 2 minutes .
EPI 5'-1' ou 5'-2'	Entre l'échauffement et le retour au calme, alternez des fractions d'environ 5 minutes de course à intensité élevée (mais non maximale) et des périodes de récupération active (marche d'un pas normal ou jogging très lent) de 1 ou 2 minutes .

N.B.

LORS DES EPI, toujours effectuer un échauffement de +/- 5 minutes, et un retour au calme de +/- 5 minutes.
CE TEMPS EST INCLUS DANS LA DURÉE TOTALE DE LA SÉANCE.

SACHEZ COMMENT DOSER VOTRE EFFORT PENDANT LES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT

ÉCHELLE DES DEGRÉS DE DIFFICULTÉ DES SÉANCES

DIFF.	SÉANCE GLOBALEMENT...
2-4	Très facile
5	Facile
6-7	Moyennement difficile
8	Difficile
9	Très difficile
10	Exténuante, comme une compétition effectuée à fond

Tout au long des séances d'entraînement continu (EC) ou des séances d'entraînement par intervalles (EPI), ajustez constamment votre effort de sorte que le degré global de difficulté de la séance (Diff.) sera celui indiqué dans votre programme d'entraînement.

CONSEILS D'USAGE

Pour bien vous échauffer et en guise de retour au calme, commencez et terminez toutes vos séances par 5 à 10 minutes de jogging à intensité modérée ou par une alternance course-marche.

N'essayez pas d'allonger inutilement votre foulée. La cadence idéale est de trois pas par seconde.

Si vous commencez à courir, choisissez des chaussures à tendance minimaliste. Vous êtes déjà un coureur aguerri, vous n'êtes pas blessé, vous êtes satisfait de vos performances et habitué à une chaussure particulière? Alors, ne changez pas vos habitudes!

En cas de douleur due à une blessure accidentelle ou d'usure, remplacez des sorties de course à pied par des séances d'entraînement complémentaire, en misant par exemple sur le vélo, l'aquajogging, la natation ou le patin à roues alignées. Si la douleur persiste plus de trois jours, consultez un professionnel de la santé spécialisé dans le domaine du sport.

Si vous manquez de temps ou de motivation, essayez de courir tout de même, ne serait-ce que 5 à 10 minutes, à intensité modérée. Les sorties les plus importantes sont les séances d'EPI et celles de longue durée. Les autres séances, de courte ou de moyenne durée en mode continu lent, améliorent votre endurance aérobie et renforcent votre système locomoteur.

Pendant les séances d'EPI, particulièrement les plus longues, vous pouvez « sauter » une fraction d'effort une, deux ou trois fois, afin de disposer de l'énergie nécessaire pour mieux exécuter les fractions d'effort subséquentes.









Si vous éprouvez de la difficulté à récupérer des séances ardues, vous pouvez en réduire le degré de difficulté et vous allouer plus de temps pour récupérer, quitte à réduire le nombre hebdomadaire de sorties.

Ne vous privez pas de faire d'autres activités physiques que celles proposées dans le plan d'entraînement, mais évitez d'exécuter de nouveaux exercices au cours des derniers jours précédant une compétition importante.

En cas de fatigue prononcée, prenez une période de repos de quelques jours (ex. deux jours sans entraînement et deux jours d'entraînement très bref).

Vous pouvez au besoin remplacer un ou deux entraînement(s) continu(s) (EC) en semaine par du vélo ou de l'elliptique. Comme ces activités sont sans impact, vous pouvez augmenter le temps total de l'activité de 50%. Par exemple, un entraînement de 30 minutes de course pourrait être remplacé par 45 minutes de vélo ou d'elliptique.

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT DÉBUTANT

	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PHASE D'AMORCE						
SEM 1		10' / Diff. 2-4 (1' C - 1' M)	12' / Diff. 2-4 (1' C - 1' M)	Repos	14' / Diff. 2 (1' C - 1' M)	16' / Diff. 3 (1' C - 1' M)
SEM 2		12' / Diff. 2-4 (2' C - 1' M)	15' / Diff. 2-4 (2' C - 1' M)	Repos	18' / Diff. 2 (2' C - 1' M)	15' / Diff. 5 EC
PHASE DE PROGRESSION						
SEM 3		EPI / Diff. 6 15"- 15" ou 15"-30" 15'	15' / Diff. 2-4 EC	Repos	15' / Diff. 3 EC	20' / Diff. 6-7 EC
SEM 4		EPI / Diff. 6 15"-15" ou 15"-30" 18'	15' / Diff. 2-4 EC	15' / Diff. 2-4 EC	15' / Diff. 3 EC	20' / Diff. 6-7 EC
SEM 5		EPI / Diff. 6 15"-15" ou 15"-30" 20'	20' / Diff. 2-4 EC	15' / Diff. 2-4 EC	15' / Diff. 3 EC	25' / Diff. 6-7 EC
SEM 6		EPI / Diff. 6 15"-15" ou 15"-30" 20'	20' / Diff. 2-4 EC	20' / Diff. 2-4 EC	20' / Diff. 4 EC	30' / Diff. 7 EC
PHASE INTENSIVE						
SEM 7		EPI / Diff. 8 3'-1' ou 3'-2' 30'	20' / Diff. 2-4 EC	15' / Diff. 3 EC	20' / Diff. 3 EC	35' / Diff. 7 EC
PHASE D'AFFÛTAGE						
SEM 8		EPI / Diff. 6 1'-1' ou 1'-2' 20'	15' / Diff. 2-4 EC	Repos	DÉFI	DÉFI

Enchaîner tous les exercices, puis prendre un repos de 1 minutes. Effectuer 2 à 3 séries

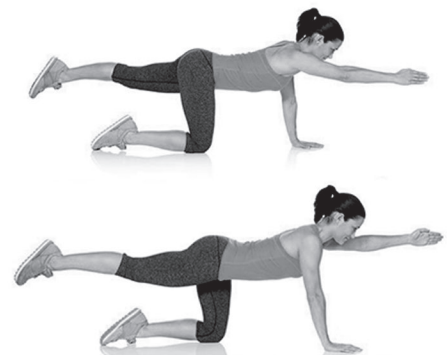
AIR SQUAT

15 répétitions



SUPERWOMAN

20 répétitions en alternance



LUNGE

15 répétitions par jambe



ANGEL

20 répétitions en alternance



MOUNTAIN CLIMBER

20 répétitions en alternance



STABILITÉ DU BASSIN

15 secondes

