

EXPERIENCE | COLLABORATION | PASSION

PROGRAMME

10 KM

ROUTE
« DÉCOUVERTE »



UNIS POUR LE SPORT

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



Antoine



Guillaume



Olivier



Yves

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!

PROGRAMME

10 KM

**COURSE
« DÉCOUVERTE »**

- Je fais de l'activité physique **2 ou 3 fois par semaine** depuis **au moins 2 mois**
- J'ai déjà complété **au moins une** course de 5 km
- Je suis capable de courir au moins **30 minutes en continu**
- Je cours pour **m'amuser et décompresser**
- 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

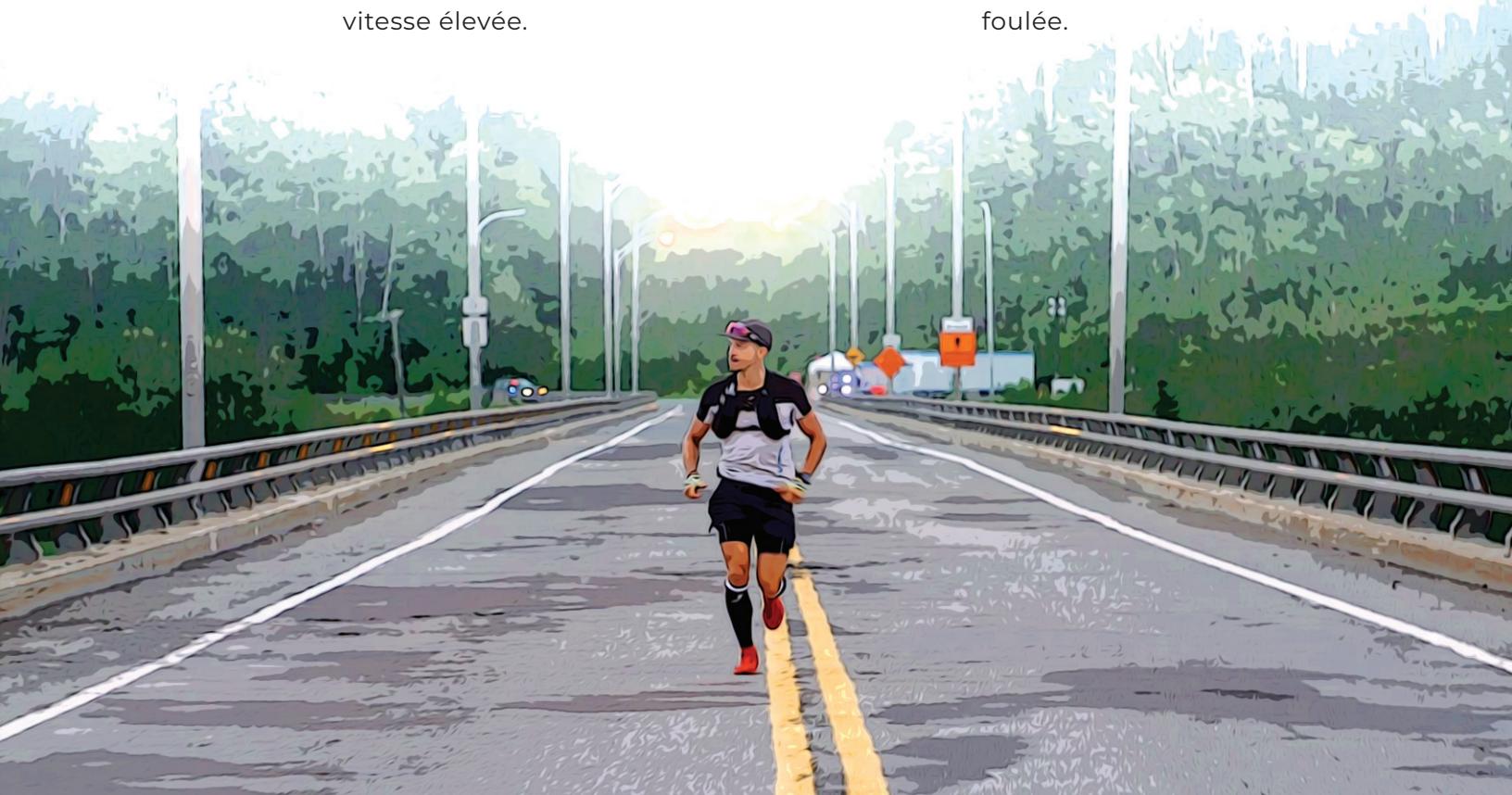


Entraînement fractionné qui alterne course rapide et course lente pour améliorer ton endurance à vitesse élevée.

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**

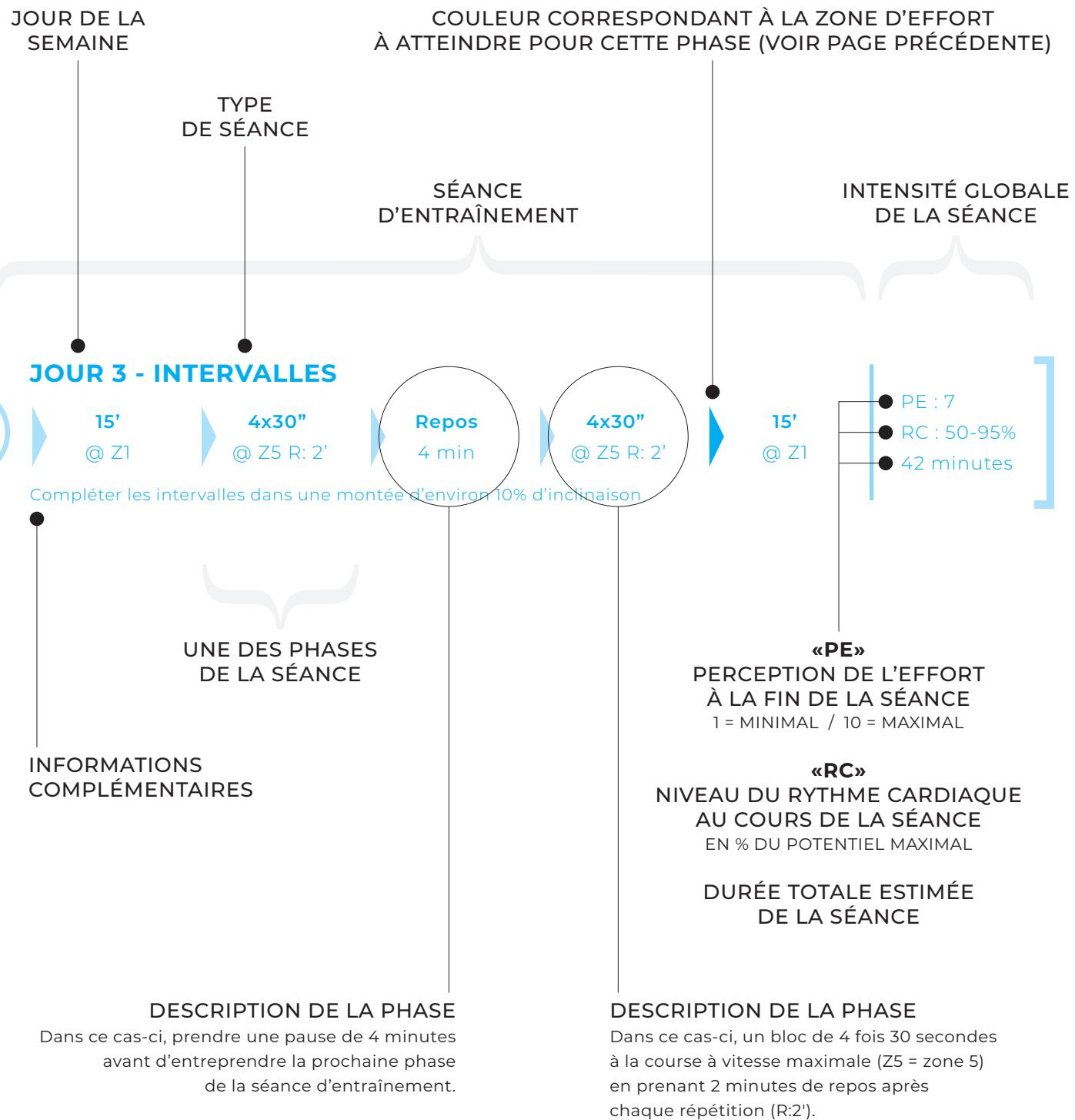
Allure: **très rapide**

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

Fréquence cardiaque max.: 95-100 %

BIEN COMPRENDRE

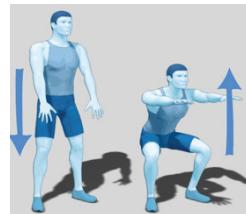
VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT



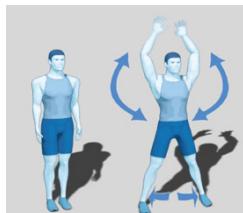
EXERCICES DE REINFORCEMENT



1
**CHAISE
AU MUR**



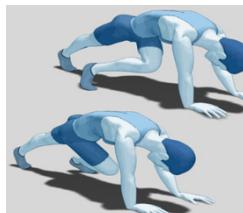
5
SQUATS



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

5'

@ Marche

2x5'

@ Z1 R: 1'

5'

@ Marche

Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.

PE :2

RC : 50-70%

22 min

JOUR 2 - REPOS

Repos

JOUR 3 - RENFORCEMENT

10'

@ marche

Exercices

1 à 4 R: 30'

Jog 5'

@ Z1

PE :2

RC : 50-70%

19 min

JOUR 4 - ENDURANCE

5'

@ Marche

2x8'

@ Z1 R: 1'

5'

@ Marche

Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.

PE :2

RC : 50-70%

28 min

JOUR 5 - REPOS

Repos

JOUR 6 - ENDURANCE

5'

@ Marche

2x10'

@ Z1 R: 1'

5'

@ Marche

Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.

PE :2

RC : 50-70%

32 min

JOUR 7 - CROISÉ

30'

@ Z1

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

PE :2

RC : 50-70%

30 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 11 minutes

SEMAINE 2

JOUR 8 - REPOS

Repos



JOUR 9 - ENDURANCE

5' @ Marche 2x12' @ Z1 R: 1' 5'



Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.

PE : 2

RC : 50-70%

36 min



JOUR 10 - RENFORCEMENT

10' @ marche Exercices 1 à 4 R: 30" Jog 5' @ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

19 min



JOUR 11 - ENDURANCE

5' @ Marche 2x15' @ Z1 R: 1' 5'

PE : 2

RC : 50-70%

42 min

Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.



JOUR 12 - CROISÉ

30' @ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

30 min

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



JOUR 13 - REPOS

Repos



JOUR 14 - ENDURANCE

5' @ Marche 20' @ Z1 5'

PE : 2

RC : 50-70%

30 min

Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.

TEMPS TOTAL : 2 heures 37 minutes

SEMAINE 3

	JOUR 15 - RENFORCEMENT	10' @ Z1	Exercices 1 à 4 R: 30"	Exercices 5 et 6 R: 30"	Jog 5' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 21 min
	JOUR 16 - INTERVALLES	10' @ Z1	5x1' @ Z2 R: 1'	10' @ Z1		PE : 4 RC : 50-80% 30 min
	JOUR 17 - REPOS	Repos				
	JOUR 18 - CROISÉ	30' @ Z1				PE : 2 RC : 50-80% 30 min
	Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)					
	JOUR 19 - ENDURANCE	25' @ Z1				PE : 2 RC : 50-70% 25 min
	JOUR 20 - REPOS	Repos				
	JOUR 21 - ENDURANCE	30' @ Z1				PE : 3 RC : 50-70% 30 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 16 minutes

SEMAINE 4

	JOUR 22 - RENFORCEMENT	10' @ Z1	Exercices 1 à 4 R: 30"	Exercices 5 et 6 R: 30"	Jog 5' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 21 min
	JOUR 23 - REPOS	Repos				
	JOUR 24 - ENDURANCE	35' @ Z1				PE : 3 RC : 50-70% 35 min
	JOUR 25 - CROISÉ	45' @ Z1				PE : 2 RC : 50-70% 45 min
		Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)				
	JOUR 26 - REPOS	Repos				
	JOUR 27 - INTERVALLES	10' @ Z1	5x2' @ Z2 R: 1'	10' @ Z1		PE : 4 RC : 50-80% 35 min
	JOUR 28 - RÉCUPÉRATION	20' @ Z1				PE : 2 RC : 50-70% 20 min

TEMPS TOTAL : 2 heures 36 minutes

SEMAINE 5

JOUR 29 - REPOS

Repos



JOUR 30 - ENDURANCE

35'

@ Z1



PE : 3

RC : 50-70%

35 min

JOUR 31 - CROISÉ

45'

@ Z1



PE : 2

RC : 50-70%

45 min

JOUR 32 - REPOS

Repos



JOUR 33 - INTERVALLES

10'

@ Z1

5x3'

@ Z2 R: 1'

10'

@ Z1



PE : 4

RC : 50-80%

40 min

JOUR 34 - RENFORCEMENT

10'

@ Z1

Exercices

1 à 4 R: 30"

Exercices

5 et 6 R: 30"

Jog 5'

@ Z1



PE : 2

RC : 50-80%

21 min

JOUR 35 - REPOS

Repos



TEMPS TOTAL : 2 heures 21 minutes

SEMAINE 6

	JOUR 36 - ENDURANCE 40' @ Z1	PE : 3 RC : 50-70% 40 min
	JOUR 37 - CROISÉ 45' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 45 min
	Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)	
	JOUR 38 - REPOS Repos	
	JOUR 39 - INTERVALLES 10' @ Z1 4x1' @ Z3 R: 2' 4x2' @ Z2 R: 1' 10' @ Z1	PE : 5 RC : 50-90% 44 min
	JOUR 40 - ENDURANCE 40' @ Z1	PE : 3 RC : 50-70% 40 min
	JOUR 41 - REPOS Repos	
	JOUR 42 - RENFORCEMENT 10' @ Z1 Exercices 1 à 4 R: 30" Exercices 5 à 8 R: 30" Jog 5' @ Z1	PE : 2 RC : 50-70% 23 min

TEMPS TOTAL : 3 heures 12 minutes

SEMAINE 7

JOUR 43 - ENDURANCE

45'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

45 min

JOUR 44 - REPOS

Repos

JOUR 45 - INTERVALLES

10'

@ Z1

6x1'

@ Z3 R: 2'

5x2'

@ Z2 R: 1'

5'

@ Z1

PE : 6

RC : 50-90%

48 min

JOUR 46 - CROISÉ

45'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-90%

45 min

JOUR 47 - REPOS

Repos

JOUR 48 - ENDURANCE

50'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-70%

50 min

JOUR 49 - RENFORCEMENT

10'

@ Z1

Exercices

1 à 4 R: 30"

Exercices

5 à 8 R: 30"

Jog 5'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

23 min

TEMPS TOTAL : 3 heures 31 minutes

SEMAINE 8



JOUR 50 - REPOS

Repos



JOUR 51 - ENDURANCE

25'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

25 min



JOUR 52 - INTERVALLES

5'

@ Z1

10x30"

@ Z3 R: 1'

5'

@ Z1

PE : 3

RC : 50-90%

25 min



JOUR 53 - REPOS

Repos



JOUR 54 - RÉCUPÉRATION

20'

@ Z1

PE : 2

RC : 50-70%

20 min



JOUR 55 - REPOS

Repos



JOUR 56 - COURSE - 10 KM

Compétition 10km

PE : 10

RC : 50-70%

TEMPS TOTAL : 1 heure 10 minutes