

EXPERIENCE | COLLABORATION | PASSION

PROGRAMME

10<sup>K</sup>  
M

ROUTE  
« DÉCOUVERTE »



UNIS POUR LE SPORT



# 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

# 10<sup>KM</sup>

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.



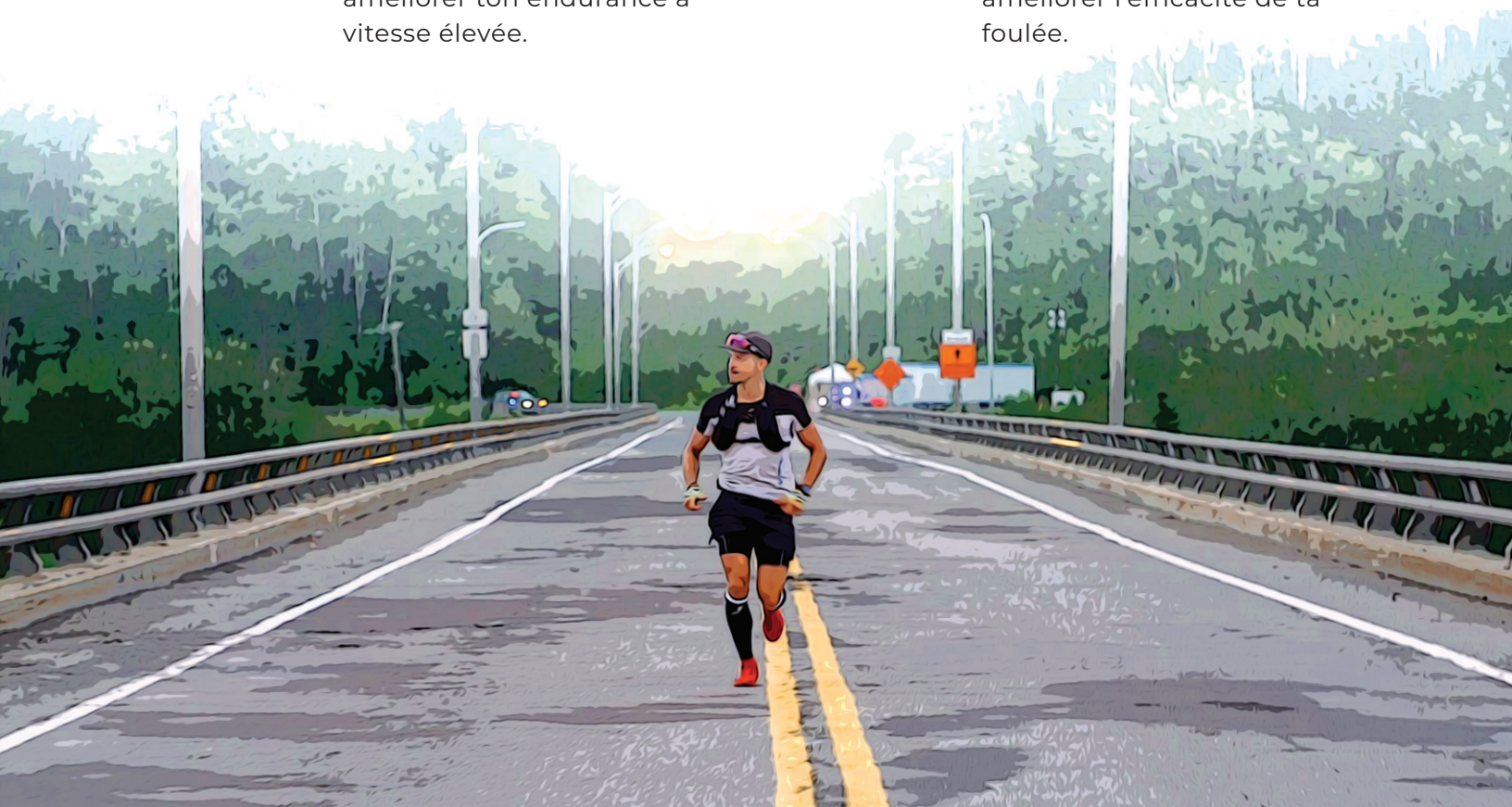
## INTERVALLES

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

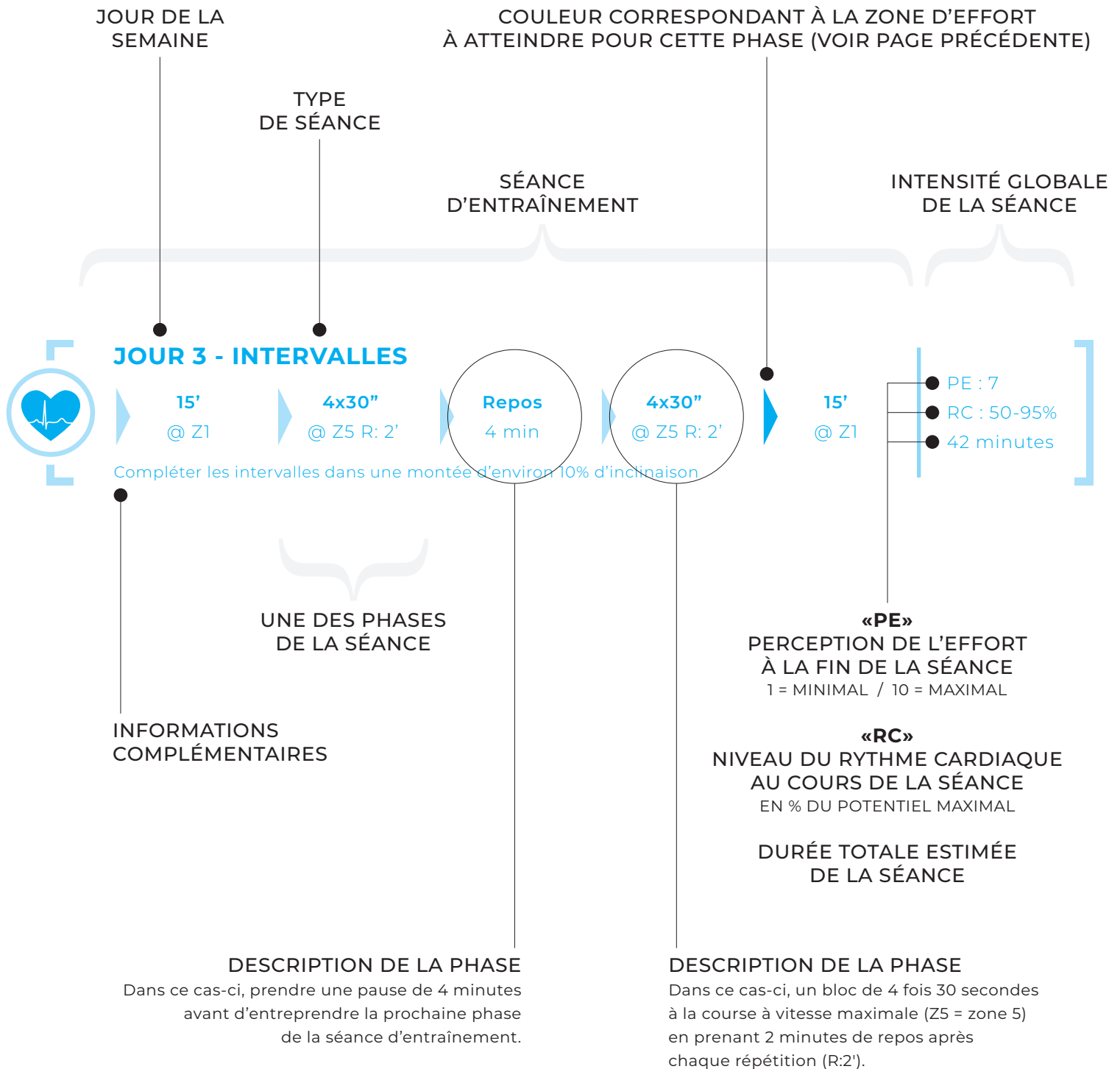
Sensation: **effort maximal**

Allure: **très rapide**

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

**Fréquence cardiaque max.: 95-100 %**

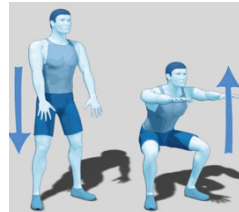
# BIEN COMPRENDRE VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT



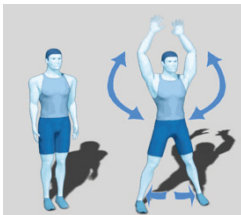
# EXERCICES DE **RENFORCEMENT**



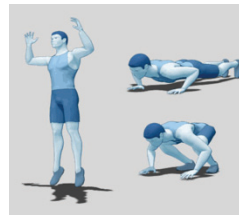
1  
**CHAISE  
AU MUR**



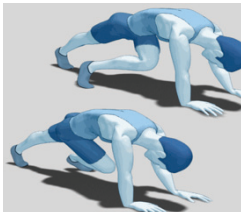
5  
**SQUATS**



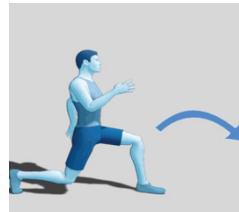
2  
**JUMPING  
JACKS**



6  
**BURPEES**



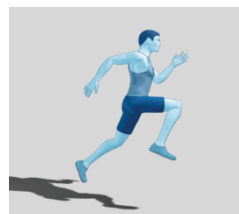
3  
**MOUNTAIN  
CLIMBER**



7  
**FENTES**



4  
**PLANCHE  
SUR LES COUDES**



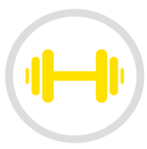






8  
**SAUTS  
DYNAMIQUES**

Réaliser l'exercice durant 30 secondes. Laisser passer 30 secondes avant la prochaine répétition.



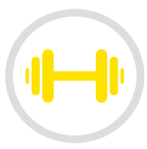






# SEMAINE 1

	<b>JOUR 1 - ENDURANCE</b> <div><div>5'</div><div>@ Marche</div></div> <div><div>2x5'</div><div>@ Z1 R: 1'</div></div> <div><div>5'</div><div>@ Marche</div></div> <p>Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.</p>	PE : 2 RC : 50-70% 22 min
	<b>JOUR 2 - REPOS</b> <div>Repos</div>	
	<b>JOUR 3 - RENFORCEMENT</b> <div><div>10'</div><div>@ marche</div></div> <div><div>Exercices</div><div>1 à 4 R: 30'</div></div> <div><div>Jog 5'</div><div>@ Z1</div></div>	PE : 2 RC : 50-70% 19 min
	<b>JOUR 4 - ENDURANCE</b> <div><div>5'</div><div>@ Marche</div></div> <div><div>2x8'</div><div>@ Z1 R: 1'</div></div> <div><div>5'</div><div>@ Marche</div></div> <p>Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.</p>	PE : 2 RC : 50-70% 28 min
	<b>JOUR 5 - REPOS</b> <div>Repos</div>	
	<b>JOUR 6 - ENDURANCE</b> <div><div>5'</div><div>@ Marche</div></div> <div><div>2x10'</div><div>@ Z1 R: 1'</div></div> <div><div>5'</div><div>@ Marche</div></div> <p>Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.</p>	PE : 2 RC : 50-70% 32 min
	<b>JOUR 7 - CROISÉ</b> <div><div>30'</div><div>@ Z1</div></div> <p>Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)</p>	PE : 2 RC : 50-70% 30 min

**TEMPS TOTAL : 2 heures 11 minutes**




















# SEMAINE 2

	<b>JOUR 8 - REPOS</b> <b>Repos</b>		
	<b>JOUR 9 - ENDURANCE</b> <div> <div>5'</div> <div>@ Marche</div> </div> <div> <div>2x12'</div> <div>@ Z1 R: 1'</div> </div> <div> <div>5'</div> <div>@ Marche</div> </div> <p>Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.</p>	PE : 2 RC : 50-70% 36 min	
	<b>JOUR 10 - RENFORCEMENT</b> <div> <div>10'</div> <div>@ marche</div> </div> <div> <div>Exercices</div> <div>1 à 4 R: 30"</div> </div> <div> <div>Jog 5'</div> <div>@ Z1</div> </div>	PE : 2 RC : 50-70% 19 min	
	<b>JOUR 11 - ENDURANCE</b> <div> <div>5'</div> <div>@ Marche</div> </div> <div> <div>2x15'</div> <div>@ Z1 R: 1'</div> </div> <div> <div>5'</div> <div>@ Marche</div> </div> <p>Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.</p>	PE : 2 RC : 50-70% 42 min	
	<b>JOUR 12 - CROISÉ</b> <div> <div>30'</div> <div>@ Z1</div> </div> <p>Activité au choix dans un sport autre que la course (vélo, yoga, natation, etc.)</p>	PE : 2 RC : 50-70% 30 min	
	<b>JOUR 13 - REPOS</b> <b>Repos</b>		
	<b>JOUR 14 - ENDURANCE</b> <div> <div>5'</div> <div>@ Marche</div> </div> <div> <div>20'</div> <div>@ Z1</div> </div> <div> <div>5'</div> <div>@ Marche</div> </div> <p>Marcher à un rythme rapide durant l'échauffement et les périodes de repos.</p>	PE : 2 RC : 50-70% 30 min	

**TEMPS TOTAL : 2 heures 37 minutes**

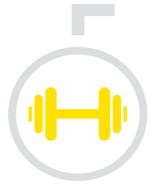


## SEMAINE 3

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

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

PE : 2

RC : 50-70%

45 min



## 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

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

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

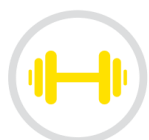
RC : 50-70%

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

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



## JOUR 47 - REPOS

Repos



## JOUR 48 - ENDURANCE

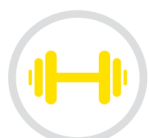
50'

@ 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



### JOUR 52 - INTERVALLES

5'

@ Z1

10x30"

@ Z3 R: 1'

5'

@ Z1



### JOUR 53 - REPOS

Repos



### JOUR 54 - RÉCUPÉRATION

20'

@ Z1



### JOUR 55 - REPOS

Repos



### JOUR 56 - COURSE - 10 KM

Compétition 10km

PE : 2

RC : 50-70%

25 min

PE : 3

RC : 50-90%

25 min

PE : 2

RC : 50-70%

20 min

PE : 10

RC : 50-70%

TEMPS TOTAL : 1 heure 10 minutes