

CLUB DE COURSE À PIED MARIVERAIN

Mois de **Mai 2018**

Objectif du mois : Remise en forme et évaluation

Faire 2 à 3 sorties par semaine - 15 à 20km par semaine pour le groupe Progression

Faire 2 à 3 sorties par semaine - 20 à 30km par semaine pour le groupe Endurance

Nom des Groupes **P : Progression**

E : Endurance

	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
vol 15km	repos	7 Intervalle long 10 min jog 5 à 10 min éducatif P 3x2min r:3min v:pace 10km E 5x2min r:3min v:pace 10km 10min jog - étirement parcours du 5km Modéré	8 Repos	9 Repos	10 jogging P 25 à 30 min E 40 à 50 min v:lente Facile	11 Repos	12 jogging P 25 à 30 min E 40 à 50 min v:lente Facile
vol 15km	13 Repos	14 Intervalle long 10 min jog 5 à 10 min éducatif P 3x4min r:3min v:pace 5km E 4x4min r:3min v:pace 5km 10min jog - étirement Av de l'observatoire Modéré	15 Repos	16 Repos	17 jogging P 25 à 30 min E 40 à 50 min v:lente Facile	18 Repos	19 jogging P 25 à 30 min E 40 à 50 min v:lente Facile
vol 15km	20 Repos	21 Circuit training 20 min jog 5 à 10 min éducatif P E 4 stations r:1min jog 10min jog - étirement École Maribel Modéré	22 Repos	23 Repos	24 jogging P 25 à 30 min E 40 à 50 min v:lente Facile	25 Repos	26 jogging P 25 à 30 min E 40 à 50 min v:lente Facile
vol 15km	27	28 Intervalle court 15 min jog 5 à 10 min éducatif P 10x30sec r:1min v:sprint E 15x30sec r:1min v:sprint 10min jog - étirement Stationnement Caztel Modéré	29 Repos	30 Repos	31 jogging P 25 à 30 min E 40 à 50 min v:lente Facile	1 Repos	2 jogging P 25 à 30 min E 50 à 60 min v:lente Facile

Abdominaux 1x/semaine

Push-up 1x/semaine

Dorsaux 1x/semaine

R: repos de la répétition

R: repos de la serie

V: vitesse de la répétition

VAM vitesse aérobie maximale

min minutes

sec secondes

VOI volume de la semaine km

Éducatifs

Genoux haut

Tap fesse

Fente avant et arrière

cheville canard et inverse

technique de course

Galop etc.....

A-B-C-D

Lundi: entraînement modéré à difficile

Jeudi Samedi OU Dimanche :entraînement facile

Doubler le temps d'entraînement lorsque le Vélo remplace la course

Vitesse des entraînements aérobiqes: selon le pourcentage de la VAM

Vitesse des jogging : 65% à 70% de la VAM

CLUB DE COURSE À PIED MARIVERAIN

Mois de **Jun 2018**

Objectif du mois : Apprentissage et sortir de votre zone de confort durant les entrainements

Nom des Groupes **P : Progression**

Faire 2 à 3 sorties par semaine - 20km par semaine pour le groupe Progression

E : Endurance

Faire 2 à 3 sorties par semaine - 30km par semaine pour le groupe Endurance

	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
vol 20 à 30km	3	4 Intervalle long 10 min jog 5 à 10 min éducatif P 2xtour r:4min E 3xtour r:4min 10min jog - étirement Beauce Atlas Difficile	5 Repos	6 Repos	7 jogging P 25 à 30 min E 50 à 60 min v:lente Facile	8 Repos	9 jogging P 30 à 35 min E 50 à 60 min v:lente modéré
	10	11 Distance 10 min jog 5 à 10 min éducatif P 50 min E 50 min Piste cyclabe vers Scott facile	12 Repos	13 Repos	14 jogging P 25 à 30 min E 50 à 60 min v:lente Facile	15 Repos	16 jogging P 30 à 35 min E 50 à 60 min v:lente modéré
vol 20 à 30km	17	18 Intervalle long 10 min jog 5 à 10 min éducatif P 3x1000m r:3min E 5x1000m r:3min 10min jog - étirement 3°av parc industriel Difficile	19 Repos	20 Repos	21 jogging P 25 à 30 min E 50 à 60 min v:lente Facile	22 Repos	23 jogging P 30 à 35 min E 50 à 60 min v:lente modéré
	24 repos	25 Intervalle court 15 min jog 5 à 10 min éducatif P 10xpiste r:2min v:rapide E 15xpiste r:2min v:rapide 10min jog - étirement Stationnement Caztel Difficile	26 Repos	27 Repos	28 jogging P 25 à 30 min E 50 à 60 min v:lente Facile	29 Repos	30 jogging P 30 à 35 min E 50 à 60 min v:lente modéré

Abdominaux 1x/semaine I: repos de la répétition
 Push-up 1x/semaine R: repos de la serie
 Dorsaux 1x/semaine V: vitesse de la répétition
 VAM vitesse aérobie maximale
 min minutes
 sec secondes
 VOL volume de la semaine km

Éducatifs
 Genoux haut
 Tap fesse
 Fente avant et arrière
 cheville canard et inverse
 technique de course
 Galop etc.....
 A-B-C-D

Lundi: entrainement modéré à difficile
 Jeudi Samedi OU Dimanche :entrainement facile
 Doubler le temps d'entrainement lorsque le Vélo remplace la course
 Vitesse des entrainements aérobiques: selon le pourcentage de la VAM
 Vitesse des jogging : 65% à 70% de la VAM

CLUB DE COURSE À PIED MARIVERAIN

Mois de **juillet 2018**

Objectif du mois : Augmentation de la longueur des jogging - Éviter les blessures

Faire 2 à 3 sorties par semaine - 15 à 20km par semaine pour le groupe Progression

Faire 2 à 3 sorties par semaine - 20 à 30km par semaine pour le groupe Endurance

Nom des Groupes P : Progression

E : Endurance

	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
vol 20 à 30km	1	2 Intervalle long 10 min jog 5 à 10 min éducatif P 1000m-2000m-1000m r:3min E 2x1000m-2000m r:3min v: 85-80% VAM 3 ^{av} parc industriel Difficile	3 Repos	4 Repos	5 jogging P 30 à 35 min E 50 à 60 min v:lente Facile	6 Repos	7 jogging P 35 à 40 min E 60 à 70 min v:lente modéré
	8 Repos	9 Intervalle court 15 min jog 5 à 10 min éducatif P 2x4x côte r:descente R:3min E 3x4x côte r:descente R:3min 10min jog - étirement Centre Caztel - Uniprix Difficile	10 Repos	11 Repos	12 jogging P 30 à 35 min E 50 à 60 min v:lente Facile	13 Repos	14 jogging P 35 à 40 min E 60 à 70 min v:lente modéré
vol 20 à 30km	15 Repos	16 Intervalle long-Pyramide 10 min jog 5 à 10 min éducatif P E 1-2-3-4-3-2-1min r:2min 10min jog - étirement Av de la Sapinière Difficile	17 Repos	18 Repos	19 jogging P 30 à 35 min E 50 à 60 min v:lente Facile	20 Repos	21 jogging P 35 à 40 min E 60 à 70 min v:lente modéré
	22 repos	23 Distance 10 min jog 5 à 10 min éducatif P E 60 min en continu Piste cyclable vers Scott Facile	24 Repos	25 Repos	26 jogging P 30 à 35 min E 50 à 60 min v:lente Facile	27 Repos	28 jogging P 35 à 40 min E 60 à 70 min v:lente modéré
vol 20 à 30km	29 repos	30 Distance 10 min jog 5 à 10 min éducatif P E 60 min en continu Passerelle retour vers Ste-Marie Facile	31 Repos	1 Repos	2 jogging P 30 à 35 min E 50 à 60 min v:lente Facile	3 Repos	4 jogging P 35 à 40 min E 50 à 60 min v:lente modéré

Abdominaux 1x/semaine

Push-up 1x/semaine

Dorsaux 1x/semaine

r: repos de la répétition
R: repos de la serie
V: vitesse de la répétition
VAM vitesse aérobie maximale
min minutes
sec secondes
VOL volume de la semaine km

Éducatifs

Genoux haut
Tap fesse
Fente avant et arrière
cheville canard et inverse
technique de course
Galop etc.....
A-B-C-D

Lundi: entraînement modéré à difficile

Jeudi Samedi OU Dimanche :entraînement facile

Doubler le temps d'entraînement lorsque le Vélo remplace la course

Vitesse des entraînements aérobieques: selon le pourcentage de la VAM

Vitesse des jogging : 65% à 70% de la VAM

CLUB DE COURSE À PIED MARIVERAIN

Mois de **Aout 2018**

Objectif du mois : Pourquoi pas un premier défi, une course de 5km ou 10km

Nom des Groupes **P : Progression**

Faire 2 à 3 sorties par semaine - 20 à 25km par semaine pour le groupe Progression

E : Endurance

Faire 2 à 3 sorties par semaine - 30 à 35km par semaine pour le groupe Endurance

	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
vol 25 à 35km	5	6 Intervalle long 10 min jog 5 à 10 min éducatif P 3x5min r:3min E 5x5min r:3min 10min jog - étirement Av de l'Observatoire Difficile	7 Repos	8 Repos	9 jogging P 30 à 35 min E 60 à 70 min v:lente Facile	10 Repos	11 jogging P 40 à 45 min E + 60 min v:lente modéré
vol 25 à 35km	12 Repos	13 Intervalle court et long 10 min jog 5 à 10 min éducatif P 2x(3x30sec1x1000m) r:1min E 3x(3x30sec1x1000m) r:1min R:3min Parcours du 5km Difficile	14 Repos	15 Repos	16 jogging P 30 à 35 min E 60 à 70 min v:lente Facile	17 Repos	18 jogging P 40 à 45 min E + 60 min v:lente modéré
vol 25 à 35km	19 Repos	20 Cross-country 10 min jog 5 à 10 min éducatif P 3-4-5min r:3min E 3-4-5-6-5min r:3min 10min jog - étirement Parc Tachereau Difficile	21 Repos	22 Repos	23 jogging P 30 à 35 min E 60 à 70 min v:lente Facile	24 Repos	25 jogging P 40 à 45 min E + 60 min v:lente modéré
vol 25 à 35km	26 repos	27 Intervalle court 15 min jog 5 à 10 min éducatif P 2x(30-45-60-90)sec r:1min R:3min E 3x(30-45-60-90)sec r:1min R:3min 10min jog - étirement Av de l'Observatoire Difficile	28 Repos	29 Repos	30 jogging P 30 à 35 min E 60 à 70 min v:lente Facile	31 Repos	1 jogging P 40 à 45 min E + 60 min v:lente modéré

Abdominaux 2x/semaine **r**: repos de la répétition
 Push-up 2x/semaine **R**: repos de la serie
 Dorsaux 2x/semaine **V**: vitesse de la répétition
VAM vitesse aérobie maximale
min minutes
sec secondes
Vol volume de la semaine km

Éducatifs
 Genoux haut
 Tap fesse
 Fente avant et arrière
 cheville canard et inverse
 technique de course
 Galop etc.....
 A-B-C-D

Lundi: entraînement modéré à difficile
 Jeudi Samedi OU Dimanche :entraînement facile
 Doubler le temps d'entraînement lorsque le Vélo remplace la course
 Vitesse des entraînements aérobiqes: selon le pourcentage de la VAM
 Vitesse des jogging : 65% à 70% de la VAM

CLUB DE COURSE À PIED MARIVERAIN

Mois de **Septembre 2018**

Objectif du mois : Persévérance, l'automne est une belle période pour s'entraîner

Faire 2 à 3 sorties par semaine - 20 à 25km par semaine pour le groupe Progression

Faire 2 à 3 sorties par semaine - 25 à 35km par semaine pour le groupe Endurance

Nom des Groupes **P : Progression**

E : Endurance

	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
vol 25 à 35km	2	3 Intervalle long 10 min jog 5 à 10 min éducatif P E 3 à 4x7min r:3min 10min jog - étirement 3°av parc industriel Difficile	4 Repos	5 Repos	6 jogging P 30 à 35 min E 50 à 60 min v:lente Facile	7 Repos	8 jogging P 45 à 50 min E + 60 min v:lente modéré
vol 25 à 35km	9	10 Intervalle court 15 min jog 5 à 10 min éducatif P E 2x10x30sec r:1min R:3min 10min jog - étirement Piste polyvalente Difficile	11 Repos	12 Repos	13 jogging P 30 à 35 min E 50 à 60 min v:lente Facile	14 Repos	15 jogging P 45 à 50 min E + 60 min v:lente modéré
vol 25 à 35km	16	17 Intervalle long-Pyramide 10 min jog 5 à 10 min éducatif P E 1-2-4-6-4-2-1 min r:2min 10min jog - étirement Parcours du 5km Difficile	18 Repos	19 Repos	20 jogging P 30 à 35 min E 50 à 60 min v:lente Facile	21 Repos	22 jogging P 45 à 50 min E + 60 min v:lente modéré
vol 25 à 35km	23	24 Intervalle long 20 min jog 5 à 10 min éducatif P E 1x10min v:pace 10km 10min jog - étirement Piste cyclable Modéré	25 Repos	26 Repos	27 jogging P 30 à 35 min E 50 à 60 min v:lente Facile	28 Repos	29 jogging P 45 à 50 min E + 60 min v:lente modéré

Abdominaux 2x/semaine

r: repos de la répétition

Push-up 2x/semaine

R: repos de la serie

Dorsaux 2x/semaine

V: vitesse de la répétition

VAM vitesse aérobie maximale

min minutes

sec secondes

VOI volume de la semaine km

Éducatifs

Genoux haut

Tap fesse

Fente avant et arrière

cheville canard et inverse

technique de course

Galop etc.....

A-B-C-D

Lundi: entraînement modéré à difficile

Jeudi Samedi OU Dimanche :entraînement facile

Doubler le temps d'entraînement lorsque le Vélo remplace la course

Vitesse des entraînements aérobieques: selon le pourcentage de la VAM

Vitesse des jogging : 65% à 70% de la VAM