

## CLUB DE COURSE À PIED MARIVERAIN

Mois de **Mai 2019**

**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**

	<b>dimanche</b>	<b>lundi</b>	<b>mardi</b>	<b>mercredi</b>	<b>jeudi</b>	<b>vendredi</b>	<b>samedi</b>
vol 15km	repos	6 Intervalle long 10 min jog 5 à 10 min éducatif <b>P</b> 3x2min r:3min v:pace 10km <b>E</b> 5x2min r:3min v:pace 10km 10min jog - étirement <b>parcours du 5km</b> Modéré	7 Repos	8 Repos	9 jogging <b>P</b> 25 à 30 min <b>E</b> 40 à 50 min v:lente  Facile	10 Repos	11 jogging <b>P</b> 25 à 30 min <b>E</b> 40 à 50 min v:lente  Facile
vol 15km	12 Repos	13 Intervalle long 10 min jog 5 à 10 min éducatif <b>P</b> 3x4min r:3min v:pace 5km <b>E</b> 4x4min r:3min v:pace 5km 10min jog - étirement <b>Av de l'observatoire</b> Modéré	14 Repos	15 Repos	16 jogging <b>P</b> 25 à 30 min <b>E</b> 40 à 50 min v:lente  Facile	17 Repos	18 jogging <b>P</b> 25 à 30 min <b>E</b> 40 à 50 min v:lente  Facile
vol 15km	19 Repos	20 Circuit training 20 min jog 5 à 10 min éducatif <b>P E</b> 4 stations r:1min jog 10min jog - étirement <b>Polyvalente</b> Modéré	21 Repos	22 Repos	23 jogging <b>P</b> 25 à 30 min <b>E</b> 40 à 50 min v:lente  Facile	24 Repos	25 jogging <b>P</b> 25 à 30 min <b>E</b> 40 à 50 min v:lente  Facile
vol 15km	26	27 Intervalle court 15 min jog 5 à 10 min éducatif <b>P</b> 10x30sec r:1min v:sprint <b>E</b> 15x30sec r:1min v:sprint 10min jog - étirement <b>Polyvalente Piste</b> Modéré	28 Repos	29 Repos	30 jogging <b>P</b> 25 à 30 min <b>E</b> 40 à 50 min v:lente  Facile	31 Repos	1 jogging <b>P</b> 25 à 30 min <b>E</b> 50 à 60 min v:lente  Facile

Abdominaux 1x/semaine

Push-up 1x/semaine

Dorsaux 1x/semaine

**F**: 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 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 2019**

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	2	3 Intervalle long 10 min jog 5 à 10 min éducatif P 4xtour r:3min E 5xtour r:3min 10min jog - étirement <b>Parc maison mobile</b> Difficile	4 Repos	5 Repos	6 jogging P 25 à 30 min E 50 à 60 min v:lente Facile	7 Repos	8 jogging P 30 à 35 min E 50 à 60 min v:lente modéré
	9	10 Distance 10 min jog 5 à 10 min éducatif P 50 min E 50 min <b>Départ de Maribel</b> <b>Départ de Maribel</b> facile	11 Repos	12 Repos	13 jogging P 25 à 30 min E 50 à 60 min v:lente Facile	14 Repos	15 jogging P 30 à 35 min E 50 à 60 min v:lente modéré
vol 20 à 30km	16	17 Intervalle long 10 min jog 5 à 10 min éducatif P 3x1000m r:3min E 5x1000m r:3min 10min jog - étirement <b>3<sup>av</sup> parc industriel</b> Difficile	18 Repos	19 Repos	20 jogging P 25 à 30 min E 50 à 60 min v:lente Facile	21 Repos	22 jogging P 30 à 35 min E 50 à 60 min v:lente modéré
	23 repos	24 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 <b>Polyvalente piste</b> Difficile	25 Repos	26 Repos	27 jogging P 25 à 30 min E 50 à 60 min v:lente Facile	28 Repos	29 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 2019**

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	30	1 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 <sup>av</sup> parc industriel Difficile	2 Repos	3 Repos	4 jogging P 30 à 35 min E 50 à 60 min v:lente Facile	5 Repos	6 jogging P 35 à 40 min E 60 à 70 min v:lente modéré
vol 20 à 30km	7 Repos	8 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	9 Repos	10 Repos	11 jogging P 30 à 35 min E 50 à 60 min v:lente Facile	12 Repos	13 jogging P 35 à 40 min E 60 à 70 min v:lente modéré
vol 20 à 30km	14 Repos	15 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	16 Repos	17 Repos	18 jogging P 30 à 35 min E 50 à 60 min v:lente Facile	19 Repos	20 jogging P 35 à 40 min E 60 à 70 min v:lente modéré
vol 20 à 30km	21 repos	22 Distance 10 min jog 5 à 10 min éducatif P E 60 min en continu Piste cyclable vers Scott Facile	23 Repos	24 Repos	25 jogging P 30 à 35 min E 50 à 60 min v:lente Facile	26 Repos	27 jogging P 35 à 40 min E 60 à 70 min v:lente modéré
vol 25km	28 repos	29 Distance 10 min jog 5 à 10 min éducatif P E 60 min en continu Passerelle retour vers Ste-Marie Facile	30 Repos	31 Repos	1 jogging P 30 à 35 min E 50 à 60 min v:lente Facile	2 Repos	3 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 aérobiques: selon le pourcentage de la VAM

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

## CLUB DE COURSE À PIED MARIVERAIN

Mois de **Aout 2019**

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

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

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

Nom des Groupes **P : Progression**

**E : Endurance**

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

Abdominaux 2x/semaine

Push-up 2x/semaine

Dorsaux 2x/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 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 2019**

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

Abdominaux 2x/semaine

R: repos de la répétition

Éducatifs

Lundi: entraînement modéré à difficile

Push-up 2x/semaine

R: repos de la serie

Genoux haut

Jeudi Samedi OU Dimanche :entraînement facile

Dorsaux 2x/semaine

V: vitesse de la répétition

Tap fesse

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

VAM vitesse aérobie maximale

Fente avant et arrière

Vitesse des entraînements aérobiqes: selon le pourcentage de la VAM

min minutes

cheville canard et inverse

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

sec secondes

technique de course

VOI volume de la semaine km

Galop etc.....

A-B-C-D