

ENTRAÎNEMENTS

OBJECTIF : « le MégaRelais Madame Labriski (MRL) de 287 KM» Périodisation de l'entraînement d'avril à septembre 2019

Avant de commencer les entraînements proposés, consulter les notes explicatives qui suivent le programme.

| MÉSO/SEM | LUNDI | MARDI | MERCRED I | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE | VOLUME |
|-------------------------|--------------------------|---|---|--|--|---|---|-----------|
| MÉSO 1 SEM 1 | 08 avril REPOS | 09 avril Activation de 10' 8-10 x 15'' VITE /45'' Z1 5' RA + Flexibilité | 10 avril Z1 de 30' Ou 45' Vélo Ou REPOS | 11 avril Activation de 10' 3 à 5 x 4' Z2/2' Z1 5' RA + Flexibilité | 12 avril R6 : Z1 de 30' Ou 45' Vélo R9-12 : REPOS | 13 avril R6 : Z1 de 70' R9-12 : Z1 de 50' | 14 avril R6 : Z1 de 50' R9-12 : Z1 de 30' avec en fin de parcours 4 x 30'' VITE /1.5' Z1 | P |
| MÉSO 1 SEM 2 | 15 avril REPOS | 16 avril Activation de 10' 8-10 x 20'' VITE /40'' Z1 5' RA + Flexibilité | 17 avril Z1 de 40' Ou 60' Vélo Ou REPOS | 18 avril Activation de 10' 3 à 5 x 5' Z2/2.5' Z1 5' RA + Flexibilité | 19 avril R6 : Z1 de 40' Ou 60' Vélo R9-12 : REPOS | 20 avril R6 : Z1 de 80' R9-12 : Z1 de 60' | 21 avril R6 : Z1 de 60' R9-12 : Z1 de 40' avec en fin de parcours 4 x 30'' VITE /1.5' Z1 | M |
| MÉSO 1 SEM 3 | 22 avril REPOS | 23 avril Activation de 10' 6-8 x 30'' VITE /30'' Z1 5' RA + Flexibilité | 24 avril Z1 de 30' Ou 45' Vélo Ou REPOS | 25 avril 3 à 5 x 3' Z2/1.5' Z1 5' RA + Flexibilité | 26 avril R6-9-12 : REPOS | 27 avril R6 : Z1 de 60' R9-12 : Z1 de 40' | 28 avril R6 : Z1 de 40' R9-12 : Z1 de 30' avec en fin de parcours 4 x 30'' VITE /1.5' Z1 | TP |
| MÉSO 2 SEM 4 | 29 avril REPOS | 30 avril Activation de 15' 2 x 8 x 30'' Z3 /30''/3' Z1 5' RA + Flexibilité | 01 mai Z1 de 40' Ou 60' Vélo Ou REPOS | 02 mai Activation de 15' 6 x 2' Z3 /2' Z1 5' RA + Flexibilité | 03 mai R6 : Z1 de 40' Ou 60' Vélo R9-12 : REPOS | 04 mai R6 : Z1 de 90' R9-12 : Z1 de 70' | 05 mai R6 : Z1 de 60' R9-12 : Z1 de 50' avec en fin de parcours 4 x 30'' VITE /1.5' Z1 | M |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------|---|--|---|---|---|--|-----------|
| MÉSO 2 SEM 5 | 06 mai REPOS | 07 mai Activation de 15' 8 x 90''Z3 /90'' Z1 5' RA + Flexibilité | 08 mai Z1 de 50' Ou 75' Vélo Ou REPOS | 09 mai Activation de 15' 5 x 3' Z3 /3' Z1 5' RA + Flexibilité | 10 mai R6 : Z1 de 50' Ou 75' Vélo R9-12 : REPOS | 11 mai R6 : Z1 de 105' R9-12 : Z1 de 80' | 12 mai R6 : Z1 de 75' R9-12 : Z1 de 60' avec en fin de parcours 4 x 30'' VITE /1.5' Z1 | G |
| MÉSO 2 SEM 6 | 13 mai REPOS | 14 mai Activation de 15' 2 x 8 x 30''Z3 /30''/3' Z1 5' RA + Flexibilité | 15 mai Z1 de 40' Ou 60' Vélo Ou REPOS | 16 mai< Activation de 15' 6 x 2' Z3 /2' Z1 5' RA + Flexibilité | 17 mai R6 : Z1 de 40' Ou 60' Vélo R9-12 : REPOS | 18 mai R6 : Z1 de 90' R9-12 : Z1 de 70' | 19 mai R6 : Z1 de 60' R9-12 : Z1 de 50' avec en fin de parcours 4 x 30'' VITE /1.5' Z1 | M |
| MÉSO 2 SEM 7 | 20 mai REPOS | 21 mai Activation de 15' 8 x 90''Z3 /90'' Z1 5' RA + Flexibilité | 22 mai Z1 de 50' Ou 75' Vélo Ou REPOS | 23 mai Activation de 15' 5 x 3' Z3 /3' Z1 5' RA + Flexibilité | 24 mai R6 : Z1 de 50' Ou 75' Vélo R9-12 : REPOS | 25 mai R6 : Z1 de 105' R9-12 : Z1 de 80' | 26 mai R6 : Z1 de 75' R9-12 : Z1 de 60' avec en fin de parcours 4 x 30'' VITE /1.5' Z1 | G |
| MÉSO 2 SEM 8 | 27 mai REPOS | 28 mai Activation de 15' 2 x 6 x 30''Z3 /30''/3' Z1 5' RA + Flexibilité | 29 mai Z1 de 30' Ou 45' Vélo Ou REPOS | 30 mai Activation de 15' 5 x 2' Z3 /2' Z1 5' RA + Flexibilité | 31 mai R6-9-12 : REPOS | 01 juin R6 : Z1 de 70' R9-12 : Z1 de 60' | 02 juin R6 : Z1 de 50' R9-12 : Z1 de 40' avec en fin de parcours 4 x 30'' VITE /1.5' Z1 | TP |
| MÉSO 3 SEM 9 | 03 juin REPOS | 04 juin Activation de 15' 2 x 6 x 60''Z3 /60''/3' Z1 5' RA + Flexibilité | 05 juin Z1 de 40' Ou 60' Vélo Ou REPOS | 06 juin Activation de 15' 4 à 5 x 6' Z2/2' Z1 5' RA + Flexibilité | 07 juin R6 : Z1 de 40' Ou 60' Vélo R9-12 : REPOS | 08 juin R6 : Z1 de 105' R9-12 : Z1 de 80' | 09 juin R6 : Z1 de 75' R9-12 : Z1 de 60' avec en fin de parcours 4 x 30'' VITE /1.5' Z1 | M |

| | | | | | | | | |
|--------------------------|------------------------------|---|---|---|--|--|---|-----------|
| MÉSO 3 SEM 10 | 10 juin REPOS | 11 juin Activation de 15' 4 x 4' Z3 /3' Z1 5' RA + Flexibilité | 12 juin Z1 de 50' Ou 75' Vélo Ou REPOS | 13 juin Activation de 15' 3 à 4 x 8' Z2/2' Z1 5' RA + Flexibilité | 14 juin R6 : Z1 de 50' Ou 75' Vélo R9-12 : REPOS | 15 juin R6 : Z1 de 120' R9-12 : Z1 de 90' | 16 juin R6 : Z1 de 90' R9-12 : Z1 de 70' avec en fin de parcours 4 x 30'' VITE /1.5' Z1 | TG |
| MÉSO 3 SEM 11 | 17 juin REPOS | 18 juin Activation de 15' 2 x 6 x 60''Z3 /60''/3' Z1 5' RA + Flexibilité | 19 juin Z1 de 40' Ou 60' Vélo Ou REPOS | 20 juin Activation de 15' 4 à 5 x 6' Z2/2' Z1 5' RA + Flexibilité | 21 juin R6 : Z1 de 40' Ou 60' Vélo R9-12 : REPOS | 22 juin R6 : Z1 de 105' R9-12 : Z1 de 80' | 23 juin R6 : Z1 de 75' R9-12 : Z1 de 60' avec en fin de parcours 4 x 30'' VITE /1.5' Z1 | M |
| MÉSO 3 SEM 12 | 24 juin REPOS | 25 juin Activation de 15' 4 x 4' Z3 /3' Z1 5' RA + Flexibilité | 26 juin Z1 de 50' Ou 75' Vélo Ou REPOS | 27 juin Activation de 15' 3 à 4 x 8' Z2/2' Z1 5' RA + Flexibilité | 28 juin R6 : Z1 de 50' Ou 75' Vélo R9-12 : REPOS | 29 juin R6 : Z1 de 120' R9-12 : Z1 de 90' | 30 juin R6 : Z1 de 90' R9-12 : Z1 de 70' avec en fin de parcours 4 x 30'' VITE /1.5' Z1 | TG |
| MÉSO 3 SEM 13 | 01 juillet REPOS | 02 juillet Activation de 15' 8 x 60''Z3 /60''Z1 5' RA + Flexibilité | 03 juillet Z1 de 30' Ou 45' Vélo Ou REPOS | 04 juillet Activation de 15' 4 à 5 x 5' Z2/2.5' Z1 5' RA + Flexibilité | 05 juillet R6-9-12 : REPOS | 06 juillet R6 : Z1 de 80' R9-12 : Z1 de 70' | 07 juillet R6 : Z1 de 60' R9-12 : Z1 de 50' avec en fin de parcours 4 x 30'' VITE /1.5' Z1 | TP |
| MÉSO 4 SEM 14 | 08 juillet L REPOS | 09 juillet Activation de 15' 3 x 3' Z3 /3' Z1 + 4 à 6 X 90''Z3/90''Z1 5' RA + Flexibilité | 10 juillet Z1 de 40' Ou 60' Vélo Ou REPOS | 11 juillet Activation de 15' 4 à 5 x 7.5' Z2/ 2.5' Z1 5' RA + Flexibilité | 12 juillet R6 : Z1 de 40' Ou 60' Vélo R9-12 : REPOS | 13 juillet S R6 : Z1 de 120' R9-12 : Z1 de 90' | 14 juillet R6 : Z1 de 90' R9-12 : Z1 de 70' avec en fin de parcours 4 x 30'' VITE /1.5' Z1 | M |

| | | | | | | | | |
|--------------------------|-------------------------------|--|---|---|--|---|--|-----------|
| MÉSO 4 SEM 15 | 15 juillet L REPOS | 16 juillet Activation de 15' 2 x 4' Z3 /3' Z1 + 3 à 5 X 2'Z3/2'Z1 5' RA + Flexibilité | 17 juillet Z1 de 50' Ou 75' Vélo Ou REPOS | 18 juillet Activation de 15' 3 à 4 x 10' Z2/ 2.5' Z1 5' RA + Flexibilité | 19 juillet R6 : Z1 de 50' Ou 75' Vélo R9-12 : REPOS | 20 juillet R6 : Z1 de 135' R9-12 : Z1 de 105' | 21 juillet R6 : Z1 de 105' R9-12 : Z1 de 80' avec en fin de parcours 4 x 30'' VITE /1.5' Z1 | TG |
| MÉSO 4 SEM 16 | 22 juillet REPOS | 23 juillet Activation de 15' 3 x 3' Z3 /3' Z1 + 4 à 6 X 90''Z3/90''Z1 5' RA + Flexibilité | 24 juillet Z1 de 40' Ou 60' Vélo Ou REPOS | 25 juillet Activation de 15' 4 à 5 x 7.5' Z2/ 2.5' Z1 5' RA + Flexibilité | 26 juillet R6 : Z1 de 40' Ou 60' Vélo R9-12 : REPOS | 27 juillet R6 : Z1 de 120' R9-12 : Z1 de 90' | 28 juillet R6 : Z1 de 90' R9-12 : Z1 de 70' avec en fin de parcours 4 x 30'' VITE /1.5' Z1 | M |
| MÉSO 4 SEM 17 | 29 juillet REPOS | 30 juillet Activation de 15' 2 x 4' Z3 /3' Z1 + 3 à 5 X 2'Z3/2'Z1 5' RA + Flexibilité | 31 juillet Z1 de 50' Ou 75' Vélo Ou REPOS | 01 août Activation de 15' 3 à 4 x 10' Z2/ 2.5' Z1 5' RA + Flexibilité | 02 août R6 : Z1 de 50' Ou 75' Vélo R9-12 : REPOS | 03 août R6 : Z1 de 135' R9-12 : Z1 de 105' | 04 août R6 : Z1 de 105' R9-12 : Z1 de 80' avec en fin de parcours 4 x 30'' VITE /1.5' Z1 | TG |
| MÉSO 4 SEM 18 | 05 août REPOS | 06 août Activation de 15' 10 x 60''Z3 /60''Z1 5' RA + Flexibilité | 07 août Z1 de 30' Ou 45' Vélo Ou REPOS | 08 août Activation de 15' 4 à 5 x 5' Z2/ 2.5' Z1 5' RA + Flexibilité | 09 août R6-9-12 : REPOS | 10 août R6 : Z1 de 90' R9-12 : Z1 de 70' | 11 août R6 : Z1 de 70' R9-12 : Z1 de 50' avec en fin de parcours 4 x 30'' VITE /1.5' Z1 | TP |
| MÉSO 5 SEM 19 | 12 août REPOS | 13 août Activation de 20' 2 x 3' Z3 /3' Z1 + 4 x 90''Z3/90''Z1 + 6 x 45''Z3/45''Z1 5' RA + Flexibilité | 14 août Z1 de 40' Ou 60' Vélo Ou REPOS | 15 août Activation de 20' 2 x 15' Z2/5' Z1 5' RA + Flexibilité | 16 août R6 : Z1 de 40' Ou 60' Vélo R9-12 : REPOS | 17 août R6 : Z1 de 120' R9-12 : Z1 de 90' | 18 août R6 : Z1 de 90' R9-12 : Z1 de 70' avec en fin de parcours 4 x 30'' VITE /1.5' Z1 | M |

| | | | | | | | | |
|--------------------------|-------------------------------|---|---|--|---|---|---|------------|
| MÉSO 5 SEM 20 | 19 août REPOS | 20 août Activation de 20' 2 x 4' Z3 /3' Z1 + 3 x 2' Z3/2' Z1 + 4 x 60'' Z3/60'' Z1 5' RA + Flexibilité | 21 août Z1 de 50' Ou 75' Vélo Ou REPOS | 22 août Activation de 20' 2 x 20' Z2/5' Z1 5' RA + Flexibilité | 23 août R6 : Z1 de 50' Ou 75' Vélo R9-12 : REPOS | 24 août R6 : Z1 de 150' R9-12 : Z1 de 120' | 25 août R6 : Z1 de 105' R9-12 : Z1 de 90' avec en fin de parcours 4 x 30'' VITE /1.5' Z1 | TG |
| MÉSO 5 SEM 21 | 26 août REPOS | 27 août Activation de 20' 2 x 3' Z3 /3' Z1 + 4 x 90'' Z3/90'' Z1 + 6 x 45'' Z3/45'' Z1 5' RA + Flexibilité | 28 août Z1 de 40' Ou 60' Vélo Ou REPOS | 29 août Activation de 20' 2 x 15' Z2/5' Z1 5' RA + Flexibilité | 30 août R6 : Z1 de 40' Ou 60' Vélo R9-12 : REPOS | 31 août R6 : Z1 de 120' R9-12 : Z1 de 90' | 01 septembre R6 : Z1 de 90' R9-12 : Z1 de 70' avec en fin de parcours 4 x 30'' VITE /1.5' Z1 | M |
| MÉSO 6 SEM 22 | 02 septembre REPOS | 03 septembre Activation de 15' 1 x 4' Z3 /3' Z1 + 3 x 2' Z3/2' Z1 + 4 x 60'' Z3/60'' Z1 5' RA + Flexibilité | 04 sept. Z1 de 30' Ou 45' Vélo Ou REPOS | 05 septembre Activation de 15' 3 à 4 x 6' Z2/2' Z1 5' RA + Flexibilité | 06 septembre R6 : Z1 de 30' Ou 45' Vélo R9-12 : REPOS | 07 septembre R6 : Z1 de 90' R9-12 : Z1 de 75' | 08 septembre R6 : Z1 de 70' R9-12 : Z1 de 60' avec en fin de parcours 4 x 30'' VITE /1.5' Z1 | P |
| MÉSO 6 SEM 23 | 09 septembre REPOS | 10 septembre Activation de 10' 2 x 10' Z2/5' Z1 + 4-5 x 20'' VITE /40'' Z1 5' RA + Flexibilité | 11 sept. Z1 de 40' Ou 60' Vélo | 12 septembre REPOS | 13 septembre Z1 de 30' avec en fin de parcours 4 x 30'' VITE /1.5' Z1 | 14 septembre MégaRelais Madame Labriski 287 KM | 15 septembre MégaRelais Madame Labriski 287 KM | AFF |

Consignes générales :

- D'abord ce programme est proposé aux personnes qui désirent participer au **MégaRelais Madame Labriski** (MRML) de 287 km au total et qui n'ont pas de programme d'entraînement structuré. Sachez que ce programme peut être suivi en totalité ou en partie selon votre contexte et votre niveau.
- Ce programme de base, qui est plus facile au début et qui sera de plus en plus difficile, vous permettra d'arriver avec une préparation adéquate pour le MRML.

- Comme préalable, il est **FORTEMENT RECOMMANDÉ** d'être capable de courir déjà aisément pour les équipes de 9 ou 12 relayeurs, 4 séances par semaine de 40 à 60 minutes en mode continu lent (Zone 1) et pour les équipes de 6 relayeurs, 5 séances par semaine de 40 à 70 minutes en mode continu lent (Zone 1).
- Il est également recommandé de ne pas entreprendre ce programme si vous avez un inconfort ou une blessure qui vous incommode. Si c'est le cas, consulter un professionnel en médecine du sport (médecin/physiothérapeute) pour vous guider au niveau de votre reprise de l'entraînement.
- Pour vous rassurer sur votre santé, vous pourriez répondre au « Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique » (Q-AAP) de la Société canadienne de physiologie de l'exercice (consulter le site <http://kineperformance.com/documents/Q-AAP.pdf>).
- Ce programme s'adresse aux équipes de 6 relayeurs (R6) et de 9 ou 12 relayeurs (R9-12). Vous remarquerez qu'il y a une prescription différente les vendredis, samedis et dimanches, selon le nombre de relayeurs. D'ailleurs, lorsque la prescription indique un nombre de répétitions variables, exemple : **3 à 5 x 5' Z2/2.5' Z1**, les équipes R6 peuvent opter pour un plus grand nombre de répétitions, tandis que les équipes R9-12 peuvent effectuer moins de répétitions.
- Une caractéristique particulière à ce programme se retrouve le week-end. Comme vous allez courir sur 24 heures le MRML, la proposition est d'enchaîner une longue séance le samedi sur une séance un peu moins longue le dimanche pour ainsi vous permettre de cumuler un bon volume sur deux jours. Idéalement, ce serait un avantage de compléter ces deux séances sur 24 heures. Plus vous approchez du MRML, plus ces week-end choc seront utiles. Pour les équipes à 6 relayeurs, si vous vous sentez bien et que souhaitez durcir votre entraînement, vous pouvez pour les semaines à M volume seulement des mésocycles 3 à 5, courir les 20 à 30 dernières minutes de la séance du dimanche en continu rapide (Z2).
- Ce programme vous propose de courir minimum 4 jours par semaine (surtout pour les équipes de 9 ou 12 relayeurs) et au maximum 6 jours par semaine (pour les équipes de 6 relayeurs). Les mercredis, vous pouvez remplacer la séance de course par une randonnée de vélo pour faciliter la récupération. Le vélo étant sans impact sur les membres inférieurs, il demeure un choix judicieux comme substitut à la course. Sachez que la fréquence cardiaque à vélo sera 6 à 10 battements/min. inférieure par rapport à la course. Les équipes de 6 relayeurs peuvent aussi remplacer la course par du vélo le vendredi. Il faut toujours conserver au moins une journée de repos complet par semaine, le lundi étant la meilleure journée, après le week-end choc et avant la séance d'intervalles du mardi.
- Pour une quelconque raison, si vous devez annuler un entraînement, ce sont ceux du mercredi et du vendredi qui pourront sauter. Les plus importants entraînements sont ceux du mardi, du jeudi et du week-end.
- Le programme est subdivisé en mésocycles (MÉSO). Ces mésocycles sont constitués de 2 à 5 semaines d'entraînement. Ils se caractérisent par des objectifs d'entraînement particuliers et le volume module d'une semaine à l'autre dans un même mésocycle pour se terminer par une semaine allégée : les mésocycles 1 à 5 sont dédiés à la préparation et le mésocycle 6 à l'affûtage

(régression de l'entraînement, en particulier du volume en mode continu lent (Z1), pour récupérer et obtenir la meilleure « fraîcheur » possible pour le MRML.

- En ce qui a trait au volume, dans la colonne de droite, vous retrouvez les symboles TP, P, M, G, TG et AFF. Ces lettres signifient Très Petit, Petit, Moyen, Grand, Très Grand et Affûtage. Cette quantification du volume représente un aperçu du volume de la semaine. Vous devriez donc avoir une alternance entre des semaines plus volumineuses et moins volumineuses. D'ailleurs, au cours des mésocycles, le volume progresse jusqu'à atteindre les plus grands volumes par semaine au mésocycle 5. Le mésocycle 6 en est un d'affûtage. Le plus important en affûtage sera de conserver les séances en intervalles et de diminuer substantiellement le volume en mode continu lent (Z1) pour bien récupérer et obtenir la meilleure forme possible pour le MRML.
- Si cela est possible et que vous le souhaitez, vous pouvez vous inscrire pour courir une compétition de 5 ou 10 km le dimanche des TP semaines de volume pour les mésocycles 1 à 4. Dans ces circonstances, vous ne faites pas la prescription indiquée pour le samedi et le dimanche et vous remplacez la séance d'intervalles du jeudi par une séance de continu lent semblable à celle du mercredi. Vous prendrez un repos le vendredi et le samedi vous pourriez effectuer une courte séance de continu lent de 30 minutes en Z1 avec en fin de parcours 4 x 30'' VITE /1.5' Z1. Si vous avez choisi de courir un 10 km, vous remplacez la séance d'intervalles du mardi suivant par du continu lent semblable à celle du mercredi.
- Pour le dosage de votre vitesse de course lors du MRML, vous devez tenir compte du nombre de relais que vous ferez dépendamment si vous êtes une équipe composée de 6 relayeurs (R6) ou de 9-12 relayeurs (R9-12). À titre indicatif, pour les équipes à 6 relayeurs (R6), les relais les plus rapides devraient être près de votre vitesse sur 15 km en compétition et les plus lents à une vitesse près de celle d'un marathon (42.2 km) en compétition. Pour les équipes à 9 ou 12 relayeurs, les relais les plus rapides devraient être près de votre vitesse sur 10 km en compétition et les plus lents à une vitesse près de celle d'un demi-marathon (21.1.2 km) en compétition. Dans tout les cas, vous commencerez un relais en Z2 pour probablement le terminer en Z3. En fait, le dosage de votre vitesse dépendra : de la longueur du relais, du niveau de fatigue en fonction du nombre de relais que vous avez accumulé, du dénivelé plus ou moins accentué de certains relais, de la chaleur du jour ou de la fraîcheur de la nuit et enfin de la fatigue du au manque de sommeil. Dépendamment de votre possibilité de dormir ou non, sachez qu'il est toujours avantageux de s'étendre 20 à 30 minutes ou même plus pour se détendre physiquement et mentalement. Pour vous aider à absorber cette perturbation occasionnée par une nuit sans bien dormir, il serait profitable d'accumuler un surplus de sommeil d'une heure par jour pour les 5-6 jours précédents le MRML ou à tout le moins de vous offrir une plus longue nuit de sommeil la veille de l'épreuve.

Pour les Zones d'effort et le dosage de l'intensité, consulter les rubriques ci-dessous.

- Les entraînements en Zone 1 visent le développement de l'endurance aérobie de base. Vous devez être très confortable lors de ces séances. La difficulté croît avec la durée. C'est donc le week-end que ces séances seront les plus difficiles puisqu'elles sont plus longues. Pour ce type de séance, la FC cible serait entre 65 et 80% de la fréquence cardiaque maximale réelle (FCMR).
- Les entraînements en Zone 2 visent le développement de l'endurance aérobie spécifique sous la forme d'intervalles moyens et

longs ou de continu rapide.

- Les entraînements en Zone 3 visent le développement de la puissance aérobie maximale (le VO₂ max) sous la forme d'intervalles courts et moyens.
- **Légende :**
 - ' = minute
 - '' = secondes
- Comment interpréter les **éléments de surcharge** des séances d'**EPI en Zone 3 (Z3)**?
 - **Exemple:** 2 X 6 X 30'' Z3/30''/3' Z1
 - **2 X** = le nombre de séries
 - **6 X 30''Z3** = le nombre de répétitions de 30 secondes courues rapidement en Zone 3
 - **/30''** = la récupération en secondes en marchant ou en courant très lentement entre les répétitions
 - **/3' Z1** = la récupération d'abord en marchant et en course très lente entre les séries
 - Pour ce type de séance, la FC cible serait > 90% de la fréquence cardiaque maximale réelle (FCMR); surtout pour les efforts de moins de 2 minutes en Z3, elle peut ne pas être atteinte dans les 1^{ières} répétitions de la séance. Pour élever la FC à de tel niveau, il faut du temps pour vaincre l'inertie des fonctions physiologiques. C'est pour cette raison qu'il faut aussi considérer la perception de la difficulté de l'effort.
 - Pour ce type de séance, la perception de la difficulté pendant les efforts et au cours de la séance devrait progresser de 5 vers 8/10 à l'EPD (voir le tableau ci-dessous) = un effort qui devrait se situer entre grande difficulté et très grande difficulté, la difficulté progressant avec le volume de la séance et au cours des semaines. Ainsi, la cote de difficulté des séances devrait être moins élevée au début du programme et dans les semaines de TP volume, et augmenter au cours des mésocycles. Vous pouvez également diminuer le volume d'une séance pour l'ajuster au niveau de fatigue du moment ou du niveau de difficulté recherché.
 - Pour mieux circonscrire la vitesse de course des intervalles en Z3, les durées d'effort de 3-4 minutes devraient correspondre à la vitesse sur 5 km en compétition. La vitesse augmentera pour des durées d'effort plus courtes. Cela vous permettra d'atteindre le niveau de difficulté désiré pour la séance.
 - Pour les mardis du premier mésocycle, celui du 11 septembre et pour tous les dimanches, l'indication « **VITE** » pour des durées d'effort de 10, 15, 20 et 30 secondes signifie de courir rapidement sans toutefois atteindre votre vitesse maximale. L'intensité ne correspond pas à une Zone d'effort. Le but ces courtes répétitions à vitesse élevée (sans être des sprints) est d'améliorer l'efficacité de votre foulée, par conséquent votre vitesse, et de vous préparer aux séances de Z3 programmer dans les mésocycles suivants. Ces courtes séances ne devraient pas être trop difficiles. Entre les répétitions, vous pouvez marcher ou courir très lentement pour bien récupérer. Pour les répétitions de 30 secondes qui vous sont proposées en fin de séance le dimanche, elles sont facultatives et vous les effectuez que si vous ne ressentez pas d'inconfort au niveau musculaire.

- Comment interpréter les **éléments de surcharge** des séances d'**EPI en Zone 2 (Z2)**?
 - **Exemple:** 5 x 3' Z2/1.5' Z1
 - **5 X** = le nombre de répétitions de la séquence
 - **3' Z2** = la durée à courir en minutes en Zone 2
 - **/1.5'** = la récupération en minutes en marchant ou en courant très lentement entre les répétitions
 - Pour ce type de séance, la FC cible serait > 80% de la fréquence cardiaque maximale réelle (FCMR); l'effort étant assez long et l'intensité modérée, elle peut être atteinte dans la 1^{ière} répétition de la séance.
 - Pour ce type de séance, la perception de la difficulté pendant les efforts et au cours de la séance devrait progresser de 4 vers 7/10 à l'EPD (voir le tableau ci-dessous) = un effort qui devrait se situer entre difficulté modérée et très grande difficulté, la difficulté progressant avec le volume de la séance et au cours des semaines. Ainsi, la cote de difficulté des séances devrait être moins élevée au début du programme et dans les semaines de TP volume, et augmenter au cours des mésocycles.
 - Pour mieux circonscrire la vitesse de course des intervalles en Zone 2, les durées d'effort de 3 à 6 minutes devraient correspondre à la vitesse sur 10 km en compétition, les efforts de 8 à 10 minutes à la vitesse sur 21.1 km en compétition et les efforts de 15 à 30 minutes à au moins la vitesse 42.2 km en compétition. L'important sera d'atteindre le niveau de difficulté désiré pour la séance.

Comment procéder pour l'activation et le RA?

- **Activation :** C'est votre échauffement. Vous courez donc lentement au début et progressivement votre vitesse devrait augmenter tout en restant à un niveau modéré de difficulté. Il serait approprié de terminer par une **activation spécifique** constituée de **3-4 accélérations** progressives sur 5-6 secondes courues à une vitesse légèrement supérieure à celle de l'entraînement à venir. La première répétition d'une séance d'intervalles (surtout pour celles en Z3) ne devrait pas être trop difficile pour vous permettre de vous adapter progressivement à l'effort. La dernière répétition d'une séance d'intervalles devrait être tout aussi rapide que les premières, d'où l'importance de bien doser l'ensemble de la séance et de ne pas débiter trop rapidement.
- **RA :** C'est une récupération active. Cette récupération de 5 minutes après les séances d'intervalles consiste à courir très lentement ou à alterner la marche et la course pour terminer les séances en douceur. Enfin, **5 à 10 minutes d'exercices de flexibilité** s'ajouteront pour compléter la séance. Consulter la planche d'exercices en annexe.

La musculation

- Il est avantageux d'effectuer une à deux séances de musculation par semaine, le plus important étant le gainage. La musculation améliore la stabilité de vos appuis lors de l'impact au sol, la force de propulsion à l'impulsion et elle peut aussi

vous éviter des blessures. Consulter les planches d'exercices en annexe pour un programme « maison » en circuit et de gainage. L'idéal serait d'avoir accès à une salle d'entraînement et à un kinésologue qui connaît la préparation physique en course à pied. La musculation pourrait être combinée à la séance de continu lent (Z1) du mercredi et du vendredi. Vous pouvez vous accorder 1 km de course par 10 minutes de musculation. Donc, une séance de musculation de 30 minutes remplacera une séance de 30 minutes de course en continu lent (Z1). Pour une séance de 50 minutes de course en continu lent (Z1), après 30 minutes de musculation, il vous restera 20 minutes de course pour compléter votre séance.

Les Zones d'effort vous permettant de bien doser l'intensité de votre entraînement

| Zones d'effort | Qualités sollicitées | % de la FCMR* | EPD (1 à 10)** | Difficulté*** | Temps d'effort effectif pour une séance |
|-----------------|------------------------------|---------------|----------------|----------------------------------|---|
| Zone I | Endurance aérobie de base | 65 à 80% | 1 à 5 | Infime à grande difficulté | 30 min à 150 min |
| Zone II | Endurance aérobie spécifique | 81 à 90% | 4 à 7 | Modérée à très grande difficulté | 9 à 40 min |
| Zone III | Puissance aérobie maximale | Plus de 91% | 5 à 8 | Grande à très grande difficulté | 6 à 18 min**** |

*La FCMR signifie la Fréquence Cardiaque Maximale Réelle; elle a été obtenue par un test maximal ou à la fin d'un effort très éprouvant comme une compétition de 5 ou 10 km. Elle peut servir de repère pour doser l'intensité de vos efforts. Cependant, la FC ne représentera pas un repère fiable dans toutes les circonstances. C'est le cas pour des efforts intenses et courts (moins de 120 secondes) en Z3. Il faudra peut-être quelques répétitions pour finalement atteindre la zone 3. Il faut s'attendre à atteindre la zone de FC recommandée après au moins 2 minutes et même plus parfois; ce phénomène n'est pas critique, surtout si votre perception de la difficulté escomptée est convenable pour l'effort prescrit.

** EPD signifie Échelle de Perception de la difficulté (voir l'échelle ci-dessous).

***La difficulté peut s'élever en fonction du volume de la séance.

**** Les séquences de 10,15,20 et 30 secondes « VITE », ne correspondent pas à une Zone d'effort et ne sont pas incluses dans la Zone 3. Ces courtes répétitions à vitesse élevées sans être des « sprints », sont courues dans une fenêtre de 60 secondes incluant l'effort et la récupération pour les durées de 10,15 et 20 secondes et dans une fenêtre de 2 minutes pour les durées de 30 secondes facultatives (pendant la récupération, vous pouvez marcher quelques secondes et ensuite reprendre la course lente

jusqu'à la prochaine répétition). L'objectif au premier mésocycle est d'améliorer l'efficacité de votre foulée, votre vitesse et de vous préparer aux séances d'intervalles en Z3 des mésocycles suivants.

ÉCHELLE DE PERCEPTION DE LA DIFFICULTÉ

10 Difficulté semblable l'arrivée d'une compétition

9 Difficulté extrême

8

7 Très grande difficulté

6

5 Grande difficulté

4 Difficulté modérée

3 Légère difficulté

2 Très légère difficulté

1 Infime difficulté

Les séances de moyenne durée (30-50 min) en endurance aérobie de base (EAB) devraient représenter une cote de 3/10 et moins ; tandis que les séances de longue durée en EAB (60 à 150 min) et les entraînements par intervalles (les mardis et jeudis) représenteront des cotes supérieures à 3/10. Dans une semaine, jusqu'à 3 séances relativement difficile constituent une charge d'entraînement convenable (EPI + séances de longues durées).

Ce programme a été conçu par Richard Chouinard, entraîneur du Club de course à pied de l'Université Laval et retraité du Département de Kinésiologie de la Faculté de médecine à l'Université Laval.

Il est également co-auteur de la 2^e édition du livre « Course à pied, Le guide d'entraînement et de nutrition » paru en mars 2016 et rédacteur de la chronique « Entraînement » pour Kmag, le magazine québécois de la course à pied.

Avril 2019.