

Course de
L'ARMÉE
du Canada

Canada
ARMY
Run

UNE COURSE EXTRAORDINAIRE.

Présentée par

BMO 



GUIDE DE FORMATION POUR LA
COURSE DE L'ARMÉE de John Stanton
PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT AVANCÉ 5 KM

 **Coin des**
Coureurs 

Distance LL marche/course:

Une distance longue est lente est la base de la course entier.

1. Marchez pendant 1 minute pour chaque 10 minute de course.
2. Ce type de formation se fait à un rythme beaucoup + lent. Ne paniquez pas – vous courez assez rapidement.
3. Ce type de formation augmente le réseau capillaire dans votre corps et augmente votre seuil anaérobie.
4. Ce type de formation vous prépare mentalement pour de longues courses.

Course/Marche:

Ces courses sont divisées en +ieurs éléments de course et de marche. Le ratio entre la course et la marche change selon la situation de course. Elles vous préparent pour les longues courses et assurent une formation cohérente.

Cadence DLL:

La cadence indiquée au graphique (Course/Marche) inclut le temps de marche. Ce programme vous donne le sommet (lent) et le minimum (rapide) de la cadence à titre de guide. La cadence lente est préférable car elle vous empêchera de vous blesser. Une erreur fréquemment commise par beaucoup de coureurs consiste à courir à la fréquence de cadence maximum, ce qui est une invitation aux blessures. Je connais très peu de coureurs qui se sont blessés en courant trop lentement mais beaucoup en courent trop vite. Dans les phases pré-militaires du programme, il est très facile de courir les courses longues trop rapidement, mais tout comme le marathon et le demi-marathon, les courses longues exigent de la discipline et de la patience. Pratiquez votre sens de la cadence en ralentissant vos courses longues. Quand le corps et l'esprit s'adaptent à ce rythme pendant l'entraînement, courir exigera moins d'effort et élèvera les niveaux d'acide lactique dans le corps, au moins au début!

GUIDE DE FORMATION POUR LA COURSE DE L'ARMÉE de John Stanton

CALENDRIER DE FORMATION (ENREGISTRÉ EN MINUTES COURSE/MARCHE)

Semaine	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Totale
1	Juillet 9 0:23 Cadence DLL (Course/Marche)	OFF	OFF	Juillet 12 Course/ Marche: 0:23	OFF	Juillet 14 Course/ Marche: 0:23	OFF	1:09
2	Juillet 16 0:23 Cadence DLL (Course/Marche)	OFF	OFF	Juillet 19 Course/ Marche: 0:23	OFF	Juillet 21 Course/ Marche: 0:23	OFF	1:09
3	Juillet 23 0:29 Cadence DLL (Course/Marche)	OFF	OFF	Juillet 26 Course/ Marche: 0:29	OFF	Juillet 28 Course/ Marche: 0:29	OFF	1:27
4	Juillet 30 0:36 Cadence DLL (Course/Marche)	OFF	OFF	Août 2 Course/ Marche: 0:36	OFF	Août 4 Course/ Marche: 0:36	OFF	1:48
5	Août 6 0:32 Cadence DLL (Course/Marche)	OFF	OFF	Août 9 Course/ Marche: 0:32	OFF	Août 11 Course/ Marche: 0:32	OFF	1:36
6	Août 13 0:34 Cadence DLL (Course/Marche)	OFF	Août 15 Course/ Marche: 0:34	Août 16 Course/ Marche: 0:23	OFF	Août 18 Course/ Marche: 0:34	OFF	2:05
7	Août 20 0:34 Cadence DLL (Course/Marche)	OFF	Août 22 Course/ Marche: 0:34	Août 23 Course/ Marche: 0:23	OFF	Août 25 Course/ Marche: 0:34	OFF	2:05
8	Août 27 0:34 Cadence DLL (Course/Marche)	OFF	Août 29 Course/ Marche: 0:34	Août 30 Course/ Marche: 0:23	OFF	Sept 1 Course/ Marche: 0:34	OFF	1:30

JOURNAL DE FORMATION

CALENDRIER DE FORMATION (ENREGISTRÉ EN MINUTES COURSE/MARCHE)

Semaine	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Totale
9	Sept 3 0:34 Cadence DLL (Course/Marche)	Sept 4 OFF	Sept 5 Course/ Marche: 0:34	Sept 6 Course/ Marche: 0:29	Sept 7 OFF	Sept 8 Course/ Marche: 0:34	Sept 9 OFF	2:11
10	Sept 10 0:23 Cadence DLL (Course/Marche)	Sept 11 OFF	Sept 12 Course/ Marche: 0:34	Sept 13 Course/ Marche: 0:26	Sept 14 OFF	Sept 15 Course/ Marche: 0:34	Sept 16 Course/ Marche: 0:26	2:23
11	Sept 17 Race: 0:35							0:35

Calendrier de Cadence	Course Longue (DLL)	Course Soutenue	Course Tempo/ Fartlek/Côtes	Vitesse	Course	Cadence de Course Ajustée à la Marche
-----------------------	---------------------	-----------------	-----------------------------	---------	--------	---------------------------------------

Pour Compléter 00:35 8:34 - 9:34 8:34 7:46 6:49 7:00 6:46

Ne vous inquiétez pas de votre cadence ou distance parcourue. Le but de ces courses consiste à allonger l'intervalle de temps entre la course et la marche.

Semaine 1 Répétitions: 1 min de marche, 10 min de course, x2 , + 1 min de marche = 23 mins

Semaine 2 Répétitions: 1 min de marche, 10 min de course, x2 , + 1 min de marche = 23 mins

Semaine 3 Répétitions: 1 min de marche, 10 min de course, x2 , 1 min de marche, 5 min de course, + 1 min de marche = 29 mins

Semaine 4 Répétitions: 1 min de marche, 10 min de course, x3 , 1 min de marche, 1 min de course, + 1 min de marche = 36 mins

Semaine 5 Répétitions: 1 min de marche, 10 min de course, x2 , 1 min de marche, 8 min de course, + 1 min de marche = 32 mins

Semaine 6 Répétitions: 1 min de marche, 10 min de course, x2 , + 1 min de marche = 23 mins
1 min de marche, 10 min de course, x3 , + 1 min de marche = 34 mins

Semaine 7 Répétitions: 1 min de marche, 10 min de course, x3 , + 1 min de marche = 34 mins

Semaine 8 Répétitions: 1 min de marche, 10 min de course, x2 , + 1 min de marche = 23 mins
1 min de marche, 10 min de course, x3 , + 1 min de marche = 34 mins

Semaine 9 Répétitions: 1 min de marche, 10 min de course, x3 , + 1 min de marche = 34 mins
1 min de marche, 10 min de course, x2 , 1 min de marche, 5 min de course, + 1 min de marche = 29 mins

Semaine 10 Répétitions: 1 min de marche, 10 min de course, x2 , + 1 min de marche = 23 mins
1 min de marche, 10 min de course, x3 , + 1 min de marche = 34 mins

1 min de marche, 10 min de course, x2 , 1 min de marche, 2 min de course, + 1 min de marche = 26 mins

GUIDE DE FORMATION POUR LA COURSE DE L'ARMÉE de John Stanton

1ÈRE SEMAINE

[illegible]

DISTANCE TOTALE

2^{ÈME} SEMAINE

[illegible]

DISTANCE TOTALE

3^{ÈME} SEMAINE

[illegible]

DISTANCE TOTALE

JOURNAL DE FORMATION

4 ^{IÈME} SEMAINE				
DATE	DISTANCE	CHRONO	EMPLACEMENT	COMMENTAIRES
				(p.ex., météo, collines, douleurs etc)

DISTANCE TOTALE

5 ^{IÈME} SEMAINE				
DATE	DISTANCE	CHRONO	EMPLACEMENT	COMMENTAIRES
				(p.ex., météo, collines, douleurs etc)

DISTANCE TOTALE

6 ^{IÈME} SEMAINE				
DATE	DISTANCE	CHRONO	EMPLACEMENT	COMMENTAIRES
				(p.ex., météo, collines, douleurs etc)

DISTANCE TOTALE

NOTES

NOTES

NOTES

JOURNAL DE FORMATION

7^{ÈME} SEMAINE[illegible]

DISTANCE TOTALE

8^{ÈME} SEMAINE

[illegible]

	DISTANCE TOTALE
--	-----------------

9^{ÈME} SEMAINE

[illegible]

	DISTANCE TOTALE
--	-----------------

NOTES

NOTES

NOTES

JOURNAL DE FORMATION

10^{ÈME} SEMAINE[illegible]

DISTANCE TOTALE

11^{ÈME} SEMAINE[illegible]

	DISTANCE TOTALE
--	-----------------

NOTES

NOTES

Des programmes et calendriers de formation complètes se peuvent trouver dans le livre *Courir : le guide complet pour bâtir votre programme de course* écrit par John Stanton.

Pour plus d'information concernant nos programmes d'entraînement, veuillez visiter l'une de nos boutiques à Ottawa:

BANK STREET

901 Bank Street
Ottawa, ON
Tél: (613) 233-5617

MERIVALE

1518 Merivale Rd.
City View Plaza
Ottawa, ON
Tél: (613) 228-3100

SLATER

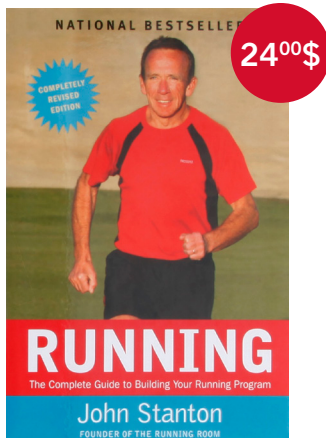
160 Slater Street
Ottawa, ON
Tél: (613) 233-5165

WESTBORO

418 Richmond Rd.
City View Plaza
Ottawa, ON
Tél: (613) 728-9081

Ou en-ligne à:

www.runningroom.com/trainingprograms



ESCOMPTE DE
10 \$

Avec tout achat de 50\$ ou +



Ce coupon donne au client le droit à un rabais de 10\$ sur tous les produits, avec un achat de 50\$ ou +, ce qui exclut les produits de nutrition, les courses et les programmes d'entraînement. Cette offre est valable à tout emplacement Coin des Coureurs. Un coupon par participant. Non-transférable. Non monnayable. Ne peut être jumelée à aucune autre promotion ou offre. Valable pour un seul achat. Coupon expire le 31 octobre, 2017.

NOM

ADRESSE

COURRIEL

Je consens à recevoir des courriels et d'autres communications électroniques du Coin des Coureurs, ce qui inclut les offres promotionnels et des renseignements sur les événements qui pourraient vous plaire. (Vous pouvez retirer votre consentement à tout moment) oui, non ☐ Oui ☐ Non ☐

Le Coin des Coureurs s'engage à respecter votre vie privée en protégeant vos renseignements personnels. Nous protégerons les renseignements personnels que nous recueillons au moyen de mesures de protection correspondant à leur degré de sensibilité. Si vous avez des inquiétudes ou des questions au sujet de cette politique de confidentialité ou de la protection de vos renseignements personnels, veuillez nous écrire par courriel à mailprivacy@runningroom.com ou par la poste à: Running Room Canada 9750 - 47 Ave Edmonton, AB Canada T6E 5P3. Pour voir notre politique de confidentialité, veuillez voir notre site-web à www.runningroom.com/