

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
10KM MONTÉE PROGRESSIVE

 **Coin des
Coureurs** 

TERMINOLOGIE DU GUIDE DE COURSE

Course soutenue:

Ces courses sont destinées à être faites à une cadence beaucoup plus lente que celle de la course. Ces courses sont divisées en plusieurs éléments de course et de marche. Le ratio entre la course et la marche change selon la situation de course. Pour les cliniques de 5 ou 10 km, nous encourageons les coureurs de faire une minute de marche pour chaque dix minutes de course.

À ces niveaux, nous n'encourageons pas les participants à courir continuellement et préférons l'approche marcher/courir. Pour les programmes demi-marathon et marathon, les pauses de marche sont facultatives pendant la semaine mais requises pendant les courses de longues distances (dimanche). Elles assurent une formation cohérente, vous aident à développer l'endurance et améliorent votre confiance.

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 plus 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 plusieurs 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!

Côtes:

L'entraînement en côte combine les bienfaits de l'entraînement fractionné et de l'entraînement de vitesse. Il développe la puissance et augmente le VO_2 max. L'entraînement en côte se pratique à diverses distances et peut être combinée avec des courses plus longues.

1. Vous pouvez monter/descendre une côte plusieurs fois ou courir par terrain vallonné.
2. Les descentes aident à développer la vitesse des jambes et nous prépare pour des courses spécifiques.
3. Il faut être prudent dans l'établissement d'un programme d'entraînement en côte car ce type d'entraînement peut causer des blessures graves.
4. 80% VO_2 max

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 OFF	Juillet 10 OFF	Juillet 11 3 Course/ Marche	Juillet 12 4 Course/ Marche	Juillet 13 OFF	Juillet 14 3 Course/ Marche	Juillet 15 OFF	Course/ Marche: 10
2	Juillet 16 5 DLL Course/ Marche	Juillet 17 OFF	Juillet 18 3 Course/ Marche	Juillet 19 4 Course/ Marche	Juillet 20 OFF	Juillet 21 3 Course/ Marche	Juillet 22 OFF	Course/ Marche: 15
3	Juillet 23 6 DLL Course/ Marche	Juillet 24 OFF	Juillet 25 4 Course/ Marche	Juillet 26 4 Course/ Marche	Juillet 27 OFF	Juillet 28 4 Course/ Marche	Juillet 29 OFF	Course/ Marche: 18
4	Juillet 30 7 DLL Course/ Marche	Juillet 31 OFF	Août 1 4 Course/ Marche	Août 2 4 Course/ Marche	Août 3 OFF	Août 4 4 Course/ Marche	Août 5 OFF	Course/ Marche: 19
5	Août 6 8 DLL Course/ Marche	Août 7 OFF	Août 8 3 Course/ Marche	Août 9 3 Hills (400 m hills) 2.5 km	Août 10 OFF	Août 11 4 Course/ Marche	Août 12 OFF	Course/ Marche: 17.5
6	Août 13 8 DLL Course/ Marche	Août 14 OFF	Août 15 3 Course/ Marche	Août 16 4 Hills (400 m hills) 3 km	Août 17 OFF	Août 18 4 Course/ Marche	Août 19 OFF	Course/ Marche: 18
7	Août 20 8 LSD Course/ Marche	Août 21 OFF	Août 22 3 Course/ Marche	Août 23 5 Hills (400 m hills) 4 km	Août 24 OFF	Août 25 5 Course/ Marche	Août 26 OFF	Course/ Marche: 20
8	Août 27 9 LSD Course/ Marche	Août 28 OFF	Août 29 3 Course/ Marche	Août 30 6 Hills (400 m hills) 5 km	Août 31 OFF	Sept 1 5 Course/ Marche	Sept 2 OFF	Course/ Marche: 22

JOURNAL DE FORMATION

CALENDRIER DE FORMATION (ENREGISTRÉ EN MINUTES COURSE/MARCHE)

Semaine	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Totale
9	Sept 3 10 LSD Course/ Marche	Sept 4 OFF	Sept 5 4 Course/ Marche	Sept 6 5 Course/ Marche	Sept 7 OFF	Sept 8 4 Course/ Marche	Sept 9 OFF	Course/ Marche: 23
10	Sept 10 6 LSD Course/ Marche	Sept 11 OFF	Sept 12 3 Course/ Marche	Sept 13 5 Course/ Marche	Sept 14 OFF	Sept 15 3 Race Pace	Sept 16 OFF	Course/ Marche: 17
11	Sept 17 10 km Course							Course/ Marche: 10

Calendrier de Cadence

Ne vous inquiétez pas de votre cadence, le but est d'élargir votre base d'entraînement.

Intervalles de course/marche = 10 min de course/
1 min de marche

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

1ÈRE SEMAINE

DATE	DISTANCE	CHRONO	EMPLACEMENT	COMMENTAIRES
				(p.ex., météo, collines, douleurs etc)

DISTANCE TOTALE

2ÈME SEMAINE

DATE	DISTANCE	CHRONO	EMPLACEMENT	COMMENTAIRES
				(p.ex., météo, collines, douleurs etc)

DISTANCE TOTALE

3ÈME SEMAINE

DATE	DISTANCE	CHRONO	EMPLACEMENT	COMMENTAIRES
				(p.ex., météo, collines, douleurs etc)

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

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

NOTES

NOTES

NOTES

JOURNAL DE FORMATION

7^{IÈME} SEMAINE

DATE	DISTANCE	CHRONO	EMPLACEMENT	COMMENTAIRES
				(p.ex., météo, collines, douleurs etc)

DISTANCE TOTALE

8^{IÈME} SEMAINE

DATE	DISTANCE	CHRONO	EMPLACEMENT	COMMENTAIRES
				(p.ex., météo, collines, douleurs etc)

DISTANCE TOTALE

9^{IÈME} SEMAINE

DATE	DISTANCE	CHRONO	EMPLACEMENT	COMMENTAIRES
				(p.ex., météo, collines, douleurs etc)

DISTANCE TOTALE

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

NOTES

NOTES

NOTES

JOURNAL DE FORMATION

10^{ÈME} SEMAINE[illegible]

DISTANCE TOTALE

11^{ÈME} SEMAINE[illegible]

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

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

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

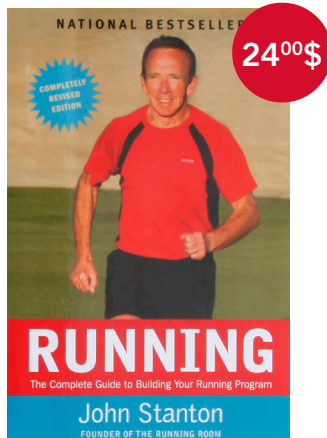
160 Slater Street
Ottawa, ON
Tél: (613) 233-5165

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/