

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 À COMPLETER

 **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 préliminaires 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:

La répétition en côtes combine les avantages de l'entraînement par intervalles avec les avantages de l'entraînement de la vitesse. Les côtes développent l'endurance et augmentent votre niveau de VO2 max. Les côtes peuvent être combinés avec des courses de longue durée et peuvent être répétés. Il faut exercer une grande prudence pendant votre descente pour éviter tout risque de blessure.

Tempo:

Ces entraînements sont soutenues à 80% de votre VO2 Max

1. Le but est d'améliorer la capacité de l'athlète à éliminer l'acide lactique – en d'autres mots – de les aider à courir plus rapidement.
2. Les courses tempo doivent surmener le corps à une intensité précise, ni plus ni moins. L'entraînement doit avoir lieu sur terrain plat et lisse par temps calme.
3. En général, ce type d'entraînement se fait pendant 20-30 minutes sans interruption avec un échauffement et une récupération. Alternativement, les courses tempo peuvent consister en intervalles plus courtes avec des périodes de repos. De cette manière, la durée d'un entraînement tempo peut être augmentée de 30 à 50 minutes.
4. L'expérience nous a appris que ces intervalles sont optimales pour le succès. «Plus» ne signifie pas nécessairement «mieux» et dans ce cas, soumettre le corps à un stress excessif peut causer des blessures.

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 6 Steady Run	Juillet 12 OFF	Juillet 13 5 Steady Run	Juillet 14 OFF	Juillet 15 3 Steady Run	Course/ Marche: 14
2	Juillet 16 6 DLL Course/ Marche	Juillet 17 OFF	Juillet 18 6 Steady Run	Juillet 19 OFF	Juillet 20 6 Steady Run	Juillet 21 OFF	Juillet 22 3 Steady Run	Course/ Marche: 21
3	Juillet 23 6 DLL Course/ Marche	Juillet 24 OFF	Juillet 25 6 Steady Run	Juillet 26 OFF	Juillet 27 6 Steady Run	Juillet 28 OFF	Juillet 29 3 Steady Run	Course/ Marche: 21
4	Juillet 30 8 DLL Course/ Marche	Juillet 31 OFF	Août 1 6 Steady Run	Août 2 3 Steady Run	Août 3 6 Steady Run	Août 4 OFF	Août 5 3 Steady Run	Course/ Marche: 26
5	Août 6 8 DLL Course/ Marche	Août 7 OFF	Août 8 6 Steady Run	Août 9 3 Hills (400 m hills) 2.5 km	Août 10 6 Steady Run	Août 11 5 Steady Run	Août 12 OFF	Course/ Marche: 27.5
6	Août 13 10 DLL Course/ Marche	Août 14 OFF	Août 15 6 Steady Run	Août 16 4 Hills (400 m hills) 3 km	Août 17 5 Steady Run	Août 18 6 Steady Run	Août 19 OFF	Course/ Marche: 30
7	Août 20 10 LSD Course/ Marche	Août 21 OFF	Août 22 8 Steady Run	Août 23 5 Hills (400 m hills) 4 km	Août 24 5 Steady Run	Août 25 OFF	Août 26 6 Steady Run	Course/ Marche: 33
8	Août 27 11 LSD Course/ Marche	Août 28 OFF	Août 29 8 Steady Run	Août 30 6 Hills (400 m hills) 5 km	Août 31 8 Steady Run	Sept 1 5 Steady Run	Sept 2 OFF	Course/ Marche: 35

JOURNAL DE FORMATION

CALENDRIER DE FORMATION (ENREGISTRÉ EN MINUTES COURSE/MARCHE)

Semaine	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Totale
	Sept 3	Sept 4	Sept 5	Sept 6	Sept 7	Sept 8	Sept 9	
9	11 LSD Course/ Marche	OFF	8 Steady Run	8 Tempo	8 Steady Run	OFF	6 Steady Run	Course/ Marche: 38
	Sept 10	Sept 11	Sept 12	Sept 13	Sept 14	Sept 15	Sept 16	
10	13 LSD Course/ Marche	OFF	8 Steady Run	5 Steady Run	OFF	3 Race Pace	OFF	Course/ Marche: 29
	Sept 17							
11	10 km Race							Course/ Marche: 10

Calendrier de Cadence

Ici, on ne mesure pas notre cadence. Le but est de "compléter" l'entraînement et de nous adapter à la distance allongée.

Intervalles de course/marche et courses consistantes = 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

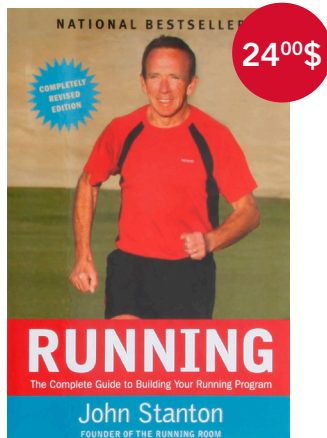
160 Slater Street
Ottawa, ON
Tél: (613) 233-5165

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/