

Course de
L'ARMÉE
du Canada



Canada
ARMY
Run

Présentée par

BMO



UNE COURSE EXTRAORDINAIRE.



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

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

CALENDRIER DE FORMATION (ENREGISTRÉ EN KILOMÈTRES)

Semaine	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Totale
1	Juillet 10	Juillet 11	Juillet 12	Juillet 13	Juillet 14	Juillet 15	Juillet 16	
	Course/Marche: 0:25	OFF	OFF	Course/Marche: 0:25	OFF	Course/Marche: 0:25	OFF	Course/Marche: 1:15
2	Juillet 17	Juillet 18	Juillet 19	Juillet 20	Juillet 21	Juillet 22	Juillet 23	
	Course/Marche: 0:25	OFF	OFF	Course/Marche: 0:25	OFF	Course/Marche: 0:25	OFF	Course/Marche: 1:15
3	Juillet 24	Juillet 25	Juillet 26	Juillet 27	Juillet 28	Juillet 29	Juillet 30	
	Course/Marche: 0:23	OFF	OFF	Course/Marche: 0:23	OFF	Course/Marche: 0:23	OFF	Course/Marche: 1:09
4	Juillet 31	Août 1	Août 2	Août 3	Août 4	Août 5	Août 6	
	Course/Marche: 0:23	OFF	OFF	Course/Marche: 0:23	OFF	Course/Marche: 0:23	OFF	Course/Marche: 1:09
5	Août 7	Août 8	Août 9	Août 10	Août 11	Août 12	Août 13	
	Course/Marche: 0:26	OFF	OFF	Course/Marche: 0:26	OFF	Course/Marche: 0:26	OFF	Course/Marche: 1:18
6	Août 14	Août 15	Août 16	Août 17	Août 18	Août 19	Août 20	
	Course/Marche: 0:28	OFF	OFF	Course/Marche: 0:28	OFF	Course/Marche: 0:28	OFF	Course/Marche: 1:24
7	Août 21	Août 22	Août 23	Août 24	Août 25	Août 26	Août 27	
	Course/Marche: 0:29	OFF	OFF	Course/Marche: 0:29	OFF	Course/Marche: 0:29	OFF	Course/Marche: 1:27
8	Août 28	Août 29	Août 30	Août 31	Sept 1	Sept 2	Sept 3	
	Course/Marche: 0:30	OFF	OFF	Course/Marche: 0:30	OFF	Course/Marche: 0:30	OFF	Course/Marche: 1:30

JOURNAL DE FORMATION

CALENDRIER DE FORMATION (ENREGISTRÉ EN KILOMÈTRES)

Week	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Total
	Sept 4	Sept 5	Sept 6	Sept 7	Sept 8	Sept 9	Sept 10	
9	Course/Marche: 0:32	OFF	OFF	Course/Marche: 0:32	OFF	Course/Marche: 0:32	OFF	Course/Marche: 1:36
	Sept 11	Sept 12	Sept 13	Sept 14	Sept 15	Sept 16	Sept 17	
10	Course/Marche: 0:23	OFF	Course/Marche: 0:34	Course/Marche: 0:34	OFF	Course/Marche: 0:34	OFF	Course/Marche: 2:05
	Sept 18							
11	Course/Marche: 0:40							Course/Marche: 0:40

Calendrier de Cadence	Course Longue (DLL)	Course Soutenue	Course Tempo/ Fartlek/Côtes	Vitesse	Course	Cadence de Course Ajustée à la Marche
Pour Compléter 00:40	9:39 - 10:43	9:39	8:46	7:44	8:00	7:50

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, 5 min de course, x4, + 1 min de marche = 25 min

Semaine 2 répétitions :

1 min de marche, 7 min de course, x3, + 1 min de marche = 25 min

Semaine 3 répétitions :

1 min de marche, 10 min de course, x2, + 1 min de marche = 23 min

Semaine 4 répétitions :

1 min de marche, 10 min de course, x2, + 1 min de marche = 23 min

Semaine 5 répétitions :

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

Semaine 6 répétitions :

1 min de marche, 10 min de course, x2, 4 min de course, + 1 min de marche = 26 mins = 28 mins

Semaine 7 répétitions :

1 min de marche, 10 min de course, x2, 5 min de course, + 1 min de marche = 26 mins = 29 mins

Semaine 8 répétitions :

1 min de marche, 10 min de course, x2, 9 min de course, + 1 min de marche = 26 mins = 30 mins

Semaine 9 répétitions :

1 min de marche, 10 min de course, x2, 8 min de course, + 1 min de marche = 26 mins = 32 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

Semaine 11 répétitions :

1 min de marche, 10 min de course

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^{ÈME} SEMAINE

[illegible]

DISTANCE TOTALE

8^{ÈME} SEMAINE

[illegible]

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

9^{ÈME} SEMAINE

[illegible]

	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
--	-----------------

NOTES

NOTES

Des programmes et calendriers de formation compréhensives 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
Ph: (613) 233-5617

MERIVALE

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

SLATER

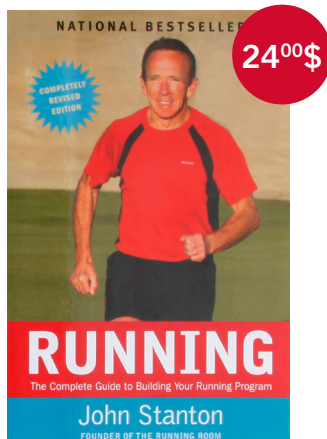
160 Slater Street
Ottawa, ON
Ph: (613) 233-5165

WESTBORO

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

Ou en-ligne à:

www.runningroom.com/trainingprograms



ESCOMPTE DE

\$10

Avec tout achat de 50\$ ou plus

Coin des Coureurs®

Ce coupon donne au client le droit à un rabais de 10\$ sur tous les produits, avec un achat de 50\$ ou plus, 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, 2016.

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/