

Plan d'entraînement Pentathlon des neiges 2017

Préparé par Sébastien Beaulieu
Entraîneur et athlète en patinage de vitesse

Intermédiaire patin

S'adresse aux sportifs qui:

- ont fait de l'activité physique entre 2 et 3 jours par semaine au cours des 3 derniers mois, sont de niveau intermédiaire et ont un objectif lié à la performance

En adoptant ce programme, vous êtes conscient que la pratique d'une activité physique représente un risque potentiel de blessures. Vous vous engagez à tenir Unis pour le sport et ses athlètes quittes et indemnes de toute réclamation, poursuite ou action.



UNIS
POUR LE SPORT
UNITED FOR SPORT

Nos programmes d'entraînement gratuits sont au cœur de notre mission

Bâtir une relation d'entraide entre les athlètes de haut niveau et leur communauté

Les athlètes de haut niveau	Les sportifs amateurs	Unis pour le sport et ses mentors
mettent leur expérience au service des sportifs amateurs en élaborant des programmes d'entraînement gratuits rigoureux et motivant.	qui ont aimé leur programme d'entraînement sont encouragés à soutenir ces athlètes en faisant un don.	Unis pour le sport et ses mentors offrent soutien et encadrement aux athlètes dans leur rôle d'entraîneur.

Pour faire un don à nos athlètes-entraîneurs visitez: unispourlesport.com/don

Des forfaits d'entraînement personnalisés conçus pour vous permettre d'atteindre VOS objectifs

Programmes d'entraînement personnalisés

Pas besoin d'être un Olympien pour bénéficier des conseils d'un expert: les athlètes-entraîneurs d'Unis pour le sport vous offrent des plans d'entraînement personnalisés selon vos objectifs, votre niveau d'expérience et votre horaire. Tous les plans d'entraînement comprennent deux suivis par mois avec votre entraîneur et un plan de musculation axé sur la prévention des blessures.

50\$ par mois

Séances d'entraînement supervisées par un athlète de haut niveau

L'aspect technique lié à votre sport, l'échauffement et la gestion de l'effort sont tout aussi importants que la qualité du plan d'entraînement. Les athlètes-entraîneurs d'Unis pour le sport sont disponibles pour vous accompagner durant une séance d'entraînement. Ils feront l'entraînement avec vous du début à la fin et ils répondront à vos questions. Vous aurez inévitablement un regain de motivation en côtoyant un athlète passionné.

**Première
séance**

75 \$

Pour un groupe, le coût total est le même. Le tarif est donc divisé entre les participants.

L'accompagnement de sportifs amateurs est un moyen pour les athlètes d'Unis pour le sport de financer leur saison de compétitions. En achetant forfait d'entraînement avec un athlète d'Unis pour le sport, vous le soutenez financièrement dans l'atteinte de ses objectifs sportifs. D'une certaine façon, vous faites partie de son équipe!

Pour plus d'informations: unispourlesport.com - info@unispourlesport.com

Les conseils d'Unis pour le sport et de votre entraîneur

L'équipe d'Unis pour le sport est fière de vous accompagner dans votre nouveau défi!

Ce programme d'entraînement vous est offert grâce à l'implication de coureurs élites qui souhaitent partager leurs connaissances et leur expérience avec leur communauté. Nous espérons qu'il vous aidera à progresser et à atteindre vos objectifs lors de cet événement unique. N'hésitez pas à contacter notre équipe par courriel si jamais vous avez des questions ou si vous avez besoin de conseils en cours de route.

Bon entraînement!

Nos conseils

Entraînements : Nous recommandons de respecter la distance hebdomadaire, le rythme et le niveau d'effort prescrits afin de limiter les risques de blessure et que vous progressiez au fil des semaines. Restez motivé en invitant vos amis, en courant dans les sentiers et en explorant de nouveaux parcours. Pour les entraînements par intervalles, assurez-vous de faire un bon échauffement (warm-up) ainsi qu'un bon retour au calme (cool-down). Gérez votre effort; partez à un rythme conservateur et assurez-vous qu'il vous reste de l'énergie à la fin de l'entraînement. Durant les périodes de repos entre les intervalles, nous vous suggérons de rester actif en courant lentement ou en marchant.

Flexibilité du programme : Il est important d'adapter les semaines et les séances d'entraînement en fonction de votre horaire et de votre condition physique. N'hésitez pas à raccourcir un entraînement (surtout pour les intervalles) ou à le reporter d'une journée selon votre niveau d'énergie et votre horaire. Si vous devez reporter au-delà d'une journée, nous recommandons simplement d'annuler la séance et de continuer avec l'horaire suggéré. Le mot d'ordre : la qualité avant la quantité.

Blessures : En cas de blessure ou de douleur, il est fortement recommandé d'arrêter la séance d'entraînement, de prendre quelques jours de repos, et de consulter un professionnel de la santé rapidement. Votre santé devrait toujours être la priorité.

Votre entraîneur d'Unis pour le sport



Sébastien Beaulieu
Entraîneur et athlète en patinage de vitesse

Les éléments clés de votre plan d'entraînement

Les zones et rythmes d'entraînement

Nous recommandons d'utiliser les rythmes d'entraînement ci-dessous comme un guide, puis d'apprendre à vous fier davantage à votre propre perception de l'effort. Les rythmes et pulsations cardiaques associés à chaque zone d'entraînement varieront considérablement en fonction de la température, du vent, du dénivelé, de la surface et de votre niveau de fatigue.

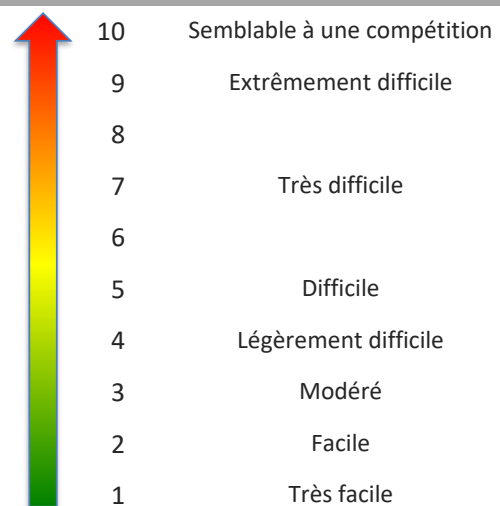
Zone d'entraînement		Perception de l'effort (1 à 10)		% des pulsations maximales
@ Z1	Zone 1 Récupération	Facile à modéré (1 à 2)	Effort minimal	65% - 75%
@ Z2	Zone 2 Endurance aérobie	Modéré à difficile (3 à 4)	Essoufflé mais capable de discuter	75% - 81%
@ Z3	Zone 3 Seuil anaérobie	Difficile (5 à 6)	Rythme de compétition, course sur route entre 10 et 21 km	81% - 90%
@ Z4	Zone 4 VO2 max	Très difficile (7 à 8)	Rythme de compétition, course sur route entre 8 et 3 km	90% - 95%
@ Z5	Zone 5 Anaérobic lactique	Extrêmement difficile (9 à 10)	Rythme de compétition, course sur route entre 800-1500m	95%-100%

À titre d'information, une formule simple pour calculer sa fréquence maximale est: $207 - (0.7 * \text{Âge})$.

Niveau de difficulté des séances d'entraînement

Un niveau de difficulté (1 à 10) est attribué à chacune des séances d'entraînement. Ce chiffre représente la perception du niveau d'effort (pendant) et du niveau de fatigue (à la fin de l'entraînement) que vous devriez ressentir. Ce niveau de difficulté est un ingrédient clé de la planification des semaines d'entraînement, tout comme le nombre de kilomètres hebdomadaires, qui permettent d'introduire une augmentation progressive de la charge d'entraînement et des périodes de récupération. Tout cela pour vous permettre de progresser et d'être au sommet de votre forme le jour de la compétition.

Lors des entraînements de groupe, il est facile de se laisser emporter et de pas respecter ses zones d'entraînement. L'une de vos priorités devrait être de respecter le niveau de difficulté de la séance.



Élaboré à partir de l'échelle de Borg et du livre Course à pied : Le guide d'entraînement et de nutrition

Votre plan d'entraînement

Semaine 1

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Repos	Patin de vitesse Intervalle 1 Difficulté: 2	Repos	Course sur route 30-45 min@ Z1 Difficulté: 1 Note: Alterner course marche au besoin	Repos	Patin de vitesse Intervalle 2 Difficulté: 5	Marche ou yoga 30 min@ Z1 Difficulté: 1
	Intervalle 1		Intervalle 2		Intervalle 3		Résumé
Détails des intervalles	Type: Z1, Difficulté: 2 Warm-up: 0:00 min @ Intv1: 3x8 min@ Z1, R:2:00 min Cool-down: 0:00 min @ Note: Se laisser glisser durant la récupération		Type: Speed, Difficulté: 5 Warm-up: 15:00 min @ Z1 Intv1: 5x0:30 min@ Z4, R:1:00 min R:5:00 min Intv2: 5x0:30 min@ Z4, R:1:00 min Cool-down: 10:00 min @ Z1 Note: Faire réchauffement hors-glace et sur glace. Hors-glace - 5 min course, échauffement dynamique (genoux hauts, talons aux fesses, pas chassés, chassés-croisés, fentes explosives, etc.), suivi de petites accélérations. Sur glace: 2x4 tours lents, quelques exercices d'équilibre et de transfert de poids d'une jambe à l'autre, 2x accel 1/2 tour. 0:30 min = 30 secondes				Course sur route: 45 min, 5 km Patin de vitesse: 55 min Marche ou yoga: 30 min

Semaine 2

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Repos	Patin de vitesse Intervalle 1 Difficulté: 2	Repos	Course sur route 30-45 min@ Z1 Difficulté: 1 Note: Alterner course marche au besoin	Repos	Patin de vitesse Intervalle 2 Difficulté: 5	Marche ou yoga 30 min@ Z1 Difficulté: 1
	Intervalle 1		Intervalle 2		Intervalle 3		Résumé
Détails des intervalles	Type: Z1, Difficulté: 2 Warm-up: 5:00 min @ Marche Intv1: 4x8 min@ Z1, R:4:00 min Cool-down: 5:00 min @ Marche Note: Faire réchauffement hors-glace (voir intervalles de la semaine 1). Pousser sur le côté et prendre le temps de faire un mouvement complet		Type: VO2, Difficulté: 5 Warm-up: 15:00 min @ Z1 Intv1: 5x0:30 min@ Z4, R:0:30 min R:5:00 min Intv2: 5x0:30 min@ Z4, R:0:30 min Cool-down: 10:00 min @ Z1 Note: Faire réchauffement hors-glace et sur glace (voir intervalles de la semaine 1). Commencer l'entraînement en accélérant en puissance. Le cool-down peut être fait debout en patinant à un rythme plus soutenu qu'un repos. 0:30 min = 30 secondes				Course sur route: 45 min, 5 km Patin de vitesse: 70 min Marche ou yoga: 30 min

R indique une période de repos active.

Votre plan d'entraînement

Semaine 3

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Repos	Patin de vitesse Intervalle 1 Difficulté: 5	Repos	Course sur route 30-45 min@ Z1 Difficulté: 1 Note: Alterner course marche au besoin	Repos	Patin de vitesse Intervalle 2 Difficulté: 5	Marche ou yoga 30 min@ Z1 Difficulté: 1
	Intervalle 1		Intervalle 2		Intervalle 3		Résumé
Détails des intervalles	<p>Type: VO2, Difficulté: 5 Warm-up: 15:00 min @ Z1 Intv1: 0:30 min@ Z4, R:1:00 min Intv2: 1 min@ Z4, R:1:00 min Intv3: 1:30 min@ Z4, R:1:00 min Intv4: 1 min@ Z4, R:1:00 min Intv5: 0:30 min@ Z4, R:5:00 min Cool-down: 10:00 min @ Z1 Note: Répéter les intervalles 1 à 5 deux fois, et patiner lentement pendant 5 minutes entre les deux séries. Faire réchauffement hors-glace et sur glace (voir intervalles de la semaine 1)</p>		<p>Type: Tempo, Difficulté: 5 Warm-up: 20:00 min @ Z1 Intv1: 10 min@ Z2, R:5:00 min Cool-down: 20:00 min @ Z1 Note: Faire la 5e et la 10e minute en Z3. Faire réchauffement hors-glace et sur glace (voir intervalles de la semaine 1)</p>				<p>Course sur route: 45 min, 5 km Patin de vitesse: 80 min Marche ou yoga: 30 min</p>

Semaine 4

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Repos	Patin de vitesse Intervalle 1 Difficulté: 5	Repos	Course sur route 30-45 min@ Z1 Difficulté: 1 Note: Alterner course marche au besoin	Repos	Patin de vitesse Intervalle 2 Difficulté: 5	Marche ou yoga 30 min@ Z1 Difficulté: 1
	Intervalle 1		Intervalle 2		Intervalle 3		Résumé
Détails des intervalles	<p>Type: VO2, Difficulté: 5 Warm-up: 15:00 min @ Z1 Intv1: 5x0:30 min@ Z4, R:0:30 min R:5:00 min Intv2: 5x0:30 min@ Z4, R:0:30 min Cool-down: 10:00 min @ Z1 Note: Faire réchauffement hors-glace et sur glace (voir intervalles de la semaine 1). Commencer l'entraînement en accélérant en puissance. Le cool-down peut être fait debout en patinant à un rythme plus soutenu qu'un repos. 0:30 min = 30 secondes</p>		<p>Type: VO2, Difficulté: 5 Warm-up: 20:00 min @ Z1 Intv1: 5x2 min@ Z3, R:1:00 min R:5:00 min Intv2: 5x2 min@ Z3, R:1:00 min Cool-down: 20:00 min @ Z1 Note: Faire réchauffement hors-glace et sur glace (voir intervalles de la semaine 1) Faire le premier intervalle plus lentement pour s'assurer d'être bien réchauffé ; en zone 3 on devrait être capable de faire la même distance ou aller à la même vitesse sur le 1er et le dernier intervalle.</p>				<p>Course sur route: 45 min, 5 km Patin de vitesse: 90 min Marche ou yoga: 30 min</p>

R indique une période de repos active.

Votre plan d'entraînement

Semaine 5

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Repos	Patin de vitesse Intervalle 1 Difficulté: 5	Repos	Course sur route 30-45 min@ Z1 Difficulté: 1 Note: Alterner course marche au besoin	Repos	Patin de vitesse Intervalle 2 Difficulté: 5	Marche ou yoga 30 min@ Z1 Difficulté: 1
	Intervalle 1		Intervalle 2		Intervalle 3		Résumé
Détails des intervalles	<p>Type: Tempo, Difficulté: 5 Warm-up: 20:00 min @ Z1 Intv1: 5x3 min@ Z3, R:1:00 min R:5:00 min Intv2: 5x3 min@ Z3, R:1:00 min Cool-down: 20:00 min @ Z1</p> <p>Note: Faire réchauffement hors-glace et sur glace (voir intervalles de la semaine 1) Faire le premier intervalle plus lentement pour s'assurer d'être bien réchauffé ; en zone 3 on devrait être capable de faire la même distance ou aller à la même vitesse sur le 1er et le dernier intervalle.</p>		<p>Type: VO2, Difficulté: 5 Warm-up: 15:00 min @ Z1 Intv1: 5x2 min@ Z4, R:1:00 min R:4:00 min Intv2: 5x2 min@ Z4, R:1:00 min R:4:00 min Intv3: 5x2 min@ Z4, R:1:00 min Cool-down: 10:00 min @ Z1</p> <p>Note: Faire réchauffement hors-glace et sur glace (voir intervalles de la semaine 1). Débuter chaque intervalle en accélérant en puissance. Le cool-down peut être fait debout en patinant à un rythme plus soutenu qu'un repos</p>				<p>Course sur route: 45 min, 5 km Muscultation: 15 min Patin de vitesse: 125 min Marche ou yoga: 30 min</p>

Semaine 6

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Repos	Patin de vitesse Intervalle 1 Difficulté: 5	Repos	Course sur route 30-45 min@ Z1 Difficulté: 1 Note: Alterner course marche au besoin	Repos	Patin de vitesse Intervalle 2 Difficulté: 5	Marche ou yoga 30 min@ Z1 Difficulté: 1
	Intervalle 1		Intervalle 2		Intervalle 3		Résumé
Détails des intervalles	<p>Type: Tempo, Difficulté: 5 Warm-up: 20:00 min @ Z1 Intv1: 10 min@ Z2, R:5:00 min Cool-down: 20:00 min @ Z1</p> <p>Note: Faire la 5e et la 10e minute en Z3. Faire réchauffement hors-glace et sur glace (voir intervalles de la semaine 1)</p>		<p>Type: Tempo, Difficulté: 5 Warm-up: 20:00 min @ Z1 Intv1: 20 min@ Z2, R:5:00 min Cool-down: 10:00 min @ Z1</p> <p>Note: Faire réchauffement hors-glace et sur glace (voir intervalles de la semaine 1) Faire les minutes 9,10,19 et 20 en Z3</p>				<p>Course sur route: 45 min, 5 km Patin de vitesse: 100 min Marche ou yoga: 30 min</p>

R indique une période de repos active.

Votre plan d'entraînement

Semaine 7

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Repos	Patin de vitesse Intervalle 1 Difficulté: 2	Repos	Course sur route 30-45 min@ Z1 Difficulté: 1 Note: Alterner course marche au besoin	Repos	Patin de vitesse Intervalle 2 Difficulté: 5	Marche ou yoga 30 min@ Z1 Difficulté: 1
	Intervalle 1		Intervalle 2		Intervalle 3		Résumé
Détails des intervalles	Type: Z1, Difficulté: 2 Warm-up: 0:00 min @ Intv1: 3x20 min@ Z1, R:3:00 min Cool-down: 0:00 min @ Note: Se laisser glisser durant la récupération		Type: Tempo, Difficulté: 5 Warm-up: 20:00 min @ Z1 Intv1: 5x3 min@ Z3, R:1:00 min R:5:00 min Intv2: 5x3 min@ Z3, R:1:00 min Cool-down: 20:00 min @ Z1 Note: Faire réchauffement hors-glace et sur glace (voir intervalles de la semaine 1) Faire le premier intervalle plus lentement pour s'assurer d'être bien réchauffé ; en zone 3 on devrait être capable de faire la même distance ou aller à la même vitesse sur le 1er et le dernier intervalle.				Course sur route: 45 min, 5 km Patin de vitesse: 130 min Marche ou yoga: 30 min

Semaine 8

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Repos	Patin de vitesse 30 min@ Z1 Difficulté: 3 Note: Effectuer 3 accélération de 1/2 tour dans l'entraînement.	Repos	Course sur route 30 min@ Z1 Difficulté: 1 Note: Alterner course marche au besoin	Repos	Repos	Patin de vitesse 25-1 h 00 min@ Z3 Difficulté: 10 Note: Bonne course! Faire réchauffement similaire aux intervalles.
	Intervalle 1		Intervalle 2		Intervalle 3		Résumé
Détails des intervalles							Course sur route: 30 min, 5 km Patin de vitesse: 90 min

R indique une période de repos active.