



Canada Army Run Training Program

Programme d'entraînement de la Course de l'Armée du Canada



PSP – THE PREFERRED CHOICE FOR FITNESS, SPORTS AND RECREATION

The Personnel Support Programs (PSP) division of Canadian Forces Morale and Welfare Services (CFMWS) contributes to the operational readiness and effectiveness of the Canadian Armed Forces (CAF). Through its programs and services, PSP strives to build a strong and healthy military community for all beneficiaries that make up the “One Community – One Million Strong”.

PSP has over 3,000 highly trained specialized professionals who are committed to creating a culture of fitness in the CAF and play a key role in the development and delivery of leading edge occupational fitness, sport and wellness programs and services.

PSP Fitness is focused on ensuring the operational readiness of the CAF personnel, with access capacity of our fitness facilities being available to the wider military community, as well as access to quality recreational programming and activities.

PSP invests in the leadership of its workforce to ensure they are well trained, innovative and responsive to the needs of the CAF community.

PSP - LE CHOIX PRÉFÉRÉ POUR LE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE, LES SPORTS ET LES LOISIRS

La division des Programmes de soutien du personnel (PSP) des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC) contribue à l'état de préparation et à l'efficacité opérationnelle des Forces armées canadiennes (FAC). Par l'entremise des programmes et services qu'ils offrent, les PSP s'efforcent de bâtir une communauté militaire forte et saine pour l'ensemble des bénéficiaires qui forment « Une communauté, forte d'un million de membres ».

Les PSP comptent plus de 3 000 professionnels spécialisés hautement qualifiés qui s'engagent à créer une culture du conditionnement physique au sein des FAC et jouent un rôle essentiel dans l'élaboration et la prestation de programmes et de services de pointe en matière de conditionnement physique, de sport et de bien-être au travail.

Le conditionnement physique des PSP vise à assurer l'état de préparation opérationnelle du personnel des FAC, la capacité d'accès de nos installations de conditionnement physique étant à la disposition de l'ensemble de la communauté militaire, ainsi que l'accès à des programmes et à des activités récréatives de qualité.

Les PSP investissent dans le développement du leadership de sa main-d'œuvre pour s'assurer que les employés soient bien formés, et qu'ils répondent de façon novatrice aux besoins de la communauté des FAC.

ACKNOWLEDGEMENTS / REMERCIEMENTS

(EN) A team of local PSP Fitness and Sports instructors from the National Capital Region created this training program for the Canada Army Run. This work-book serves as a guide for beginner, intermediate or advanced runners who are preparing to participate in the annual Canada Army Run.

(FR) Ce programme d'entraînement pour la Course de l'Armée du Canada a été créé par une équipe de spécialistes du conditionnement physique et sports des PSP dans la région de la capitale nationale. Ce guide d'entraînement sert de guide aux coureurs débutants, intermédiaires ou avancés qui sont prêts à s'entraîner pour participer à la Course annuelle de l'Armée du Canada.

THE AUTHORS / LES AUTEURS

Jessica Massicotte

Fitness and Sports Instructor / Monitrice de conditionnement physique et de sport

PSP Fitness and Sports, CFSG (Ottawa-Gatineau) / Conditionnement physique et sport des PSP Ottawa, GSFC (Ottawa-Gatineau)

(EN) Jessica made her debut as a fitness instructor in the Canadian Armed Forces in 2013. Ever since, she has aspired to offer the necessary tools to military members in achieving their fitness goals as well as in the acquisition of healthy life habits.

At the age of 13, Jessica became involved in track and field, a sport that soon became her passion throughout university. Although heptathlon was her discipline, as an adult she developed a marked interest in any outdoor endurance activities, such as road running, trail running, alpine skiing, cross-country skiing, back-country skiing, snowshoeing, and forest hiking. The combination of physical activity and the outdoors is by far her current passion!

She would like to encourage Canadian Armed Forces personnel to find their passion, as this could lead to a positive impact on their overall health.

(FR) Jessica a fait ses débuts comme instructeur de conditionnement physique pour les membres des Forces Armées Canadiennes en 2013. Depuis ce temps, elle aspire à bien

outiller les membres militaires dans l'atteinte de leurs objectifs sportifs et également dans l'acquisition de bonnes habitudes de vie.

À l'âge de 13 ans, Jessica s'investit en athlétisme, sport qui deviendra sa passion jusqu'à sa graduation universitaire. Bien que l'heptathlon fut sa discipline, elle développe, à l'âge adulte, un intérêt marqué pour toute activité d'endurance extérieure (course sur route, course en trail, ski alpin, ski de fond, ski hors-piste, raquettes, randonnée en forêt). La combinaison activité physique et plein air est de loin sa passion actuelle!

Elle désire donc encourager les membres des Forces Armées Canadiennes à trouver leur passion, qui aura un impact positif sur leur santé globale.

Pierre Cyr

Fitness and Sports Instructor / Moniteur de conditionnement physique et de sports

PSP Fitness and Sports, CFSG (Ottawa-Gatineau) / Conditionnement physique et sport des PSP Ottawa, GSFC (Ottawa-Gatineau)

(EN) Pierre Cyr is passionate about outdoor activities. Since childhood, he has used both legs as a means of transportation. He has always been running and ultimately began to increase his distances over 10 years

(progressing from 10 km to 50 km in 2021). While attaining his bachelor's degree in kinesiology, he started the triathlon in the sprint to half Ironman distances. A fitness and sports instructor at PSP Ottawa since 2020, he wants to encourage Canadian Armed Forces personnel to practice endurance sports and integrate healthy lifestyles while achieving their health goals. He will be happy to listen and guide you through your health journey. Have a good run!

(FR) Pierre Cyr est un passionné des activités de plein air. Depuis son enfance, il utilise ses deux jambes comme moyen de transport. Il court depuis toujours, mais il a commencé à augmenter ses distances depuis 10 ans (10 km vers une préparation d'un 50 km en 2021). Lors de son parcours universitaire en kinésiologie, il a débuté le triathlon dans les distances sprint à demi-Ironman. Moniteur du conditionnement physique et du sport à PSP Ottawa depuis 2020, il désire encourager les membres des Forces armées canadiennes à pratiquer des sports d'endurance et à intégrer de saines habitudes de vie tout en atteignant leurs objectifs de santé. Il sera ravi d'être à votre écoute et de vous guider à travers votre parcours de santé. Bonne course à pied!

Contact your Instructors
Contactez vos moniteurs
NCRFitness.CPRCN@forces.gc.ca

TABLE OF CONTENTS

Program Objectives

Legend

Technical Points for Effective Running

Where to Begin

Health Appraisal Questionnaire

Top Fuel Nutrition Tips

Warm-up

Running Program: Beginner Level

Running Program: Basic 12-week Program

Detailed 18-week Program Overview

Running Program: Level 1 (5-10km)

Running Program: Level 2 (10-21km)

Weight Training #1: Endurance

Weight Training #2: Strength-Endurance

Weight Training #3: Superset

Mobility: Stretching

Mobility: Dynamic Sequences

Training Log

SOMMAIRE

Objectifs du programme

Légende

Points techniques pour une course efficiente

Par où débiter

Questionnaire d'évaluation de la santé

Conseils nutritionnels pour un rendement assuré

Échauffement

Programme de course : Niveau débutant

Programme de course : De base sur 12 semaines

Aperçu du programme détaillé sur 18 semaines

Programme de course : Niveau 1 (5-10km)

Programme de course : Niveau 2 (10-21km)

Entraînement musculaire #1 : Endurance

Entraînement musculaire #2 : Force-endurance

Entraînement musculaire #3 : Supersérie

Mobilité : Étirements

Mobilité : Séquences dynamiques

Carnet d'entraînement

ABOUT CANADA ARMY RUN

From the cannon used as a “starter’s pistol” to the “dog-tag” medals soldiers place around all participants necks at the finish line, this unique event is “military” from start to finish. More than anything, though, Canada Army Run is about Canadians and the Canadian Armed Forces – Air Force, Army, and Navy – joining together in the spirit of camaraderie and community. It's a chance for the troops to extend the military esprit de corps to Canadians and to thank them for their support. And, it's an opportunity for Canadians to say thanks to the men and women who serve them in so many ways at home and abroad.

For more information, visit armyrun.ca.

À PROPOS DE COURSE DE L'ARMÉE DU CANADA

Depuis le canon qui sert de « pistolet de départ » jusqu'aux médailles de style « plaque d'identité » que tous les participants reçoivent, cette course unique en son genre est « militaire » du début à la fin. La Course de l'Armée du Canada concerne les civils et les militaires des Forces armées canadiennes réunis dans un esprit de solidarité et de camaraderie. C'est une occasion pour les soldats d'offrir aux Canadiens la chance de vivre l'esprit de corps militaire et de les remercier pour leur appui. C'est une occasion de dire merci aux militaires qui sont à leur service de tant de façons, ici même et à l'étranger.

Pour plus d'informations, consultez le site armyrun.ca/fr.

PROGRAM OBJECTIVES

Welcome!

Embark on a 12 or 18-week running program that will prepare you for the annual Canada Army Run.

This program will give you the necessary guidance, tools and practical expertise to help you achieve your personal objectives safely.

Before you begin, make sure to fill out the "Health Appraisal Questionnaire" (on page 7) and contact a PSP fitness instructor who will help guide you through a personalized program that is suitable and tailored to your fitness needs.

They will also help you recognize your individual abilities, set a realistic goal, and to have fun!

OBJECTIFS DU PROGRAMME

Bienvenue!

Lancez-vous dans un programme sur 12 ou sur 18 semaines qui vous mènera à participer dans la Course de l'Armée du Canada.

Ce programme vous donnera les conseils, les outils et l'expérience pratique essentiels pour atteindre votre objectif personnel en toute sécurité.

Avant de débiter, assurez-vous de remplir le questionnaire « Questionnaire d'évaluation de la santé » (sur la page 7) et de contactez un moniteur du conditionnement physique des PSP qui vous guidera dans un programme personnalisé, adapté à vos besoins en matière de conditionnement physique.

Ils vous aideront également à reconnaître vos capacités individuelles, à vous fixer un objectif réaliste et à vous permettre de vous amuser!

THE FOUNDATIONS
Technical points for effective running

Below, you will find seven simple aspects of an efficient running technique to help improve your running mechanics and prevent injuries.

For further assistance and help with those exercises, please reach out to your PSP fitness instructor.

Primary technical aspects

- Cadence 180 steps/min
- Landing of the foot (mid-foot)
- Run light (reduce noise)

Secondary technical aspects

- Run tall
- Slightly activate your abdominal muscles
- Relax shoulders
- Limit vertical movement

LES FONDATIONS
Points techniques pour une course efficiente

Vous trouverez ci-dessous sept aspects simples d'une technique de course efficace pour vous aider à améliorer votre mécanique de course et prévenir les blessures. Pour obtenir plus d'assistance et de l'aide avec ces exercices, veuillez contacter votre équipe de moniteurs du conditionnement physique des PSP.

Points techniques primaires

- Cadence 180 pas/min
- Appui du pied au sol (mi-pied)
- Courir léger (diminution du bruit)

Points techniques secondaires

- Courir grand
- Contracter légèrement les muscles abdominaux
- Relâcher les épaules
- Limiter les mouvements verticaux

Legend

The following abbreviations may be used throughout this guide:

min: Minutes
MAS: Maximal Aerobic Speed
m: Metres
MR: Maximum Repetitions
reps: Repetitions
sec: Seconds
km/h: Kilometres per hour

Légende

Les abréviations suivantes peuvent être utilisées dans ce guide :

min : Minutes
VAM : Vitesse aérobie maximale
m : Mètres
RM : Répétitions maximales
reps : Répétitions
sec : Secondes
km/h : Kilomètres par heure





WHERE TO BEGIN

First step:

Estimate your Maximal Aerobic Speed (MAS) in kilometres per hour (km/h).

How?

Use a simple test: run as far as you can, in 5 minutes (measured in metres).

Why?

Smart training at the right percentage of the MAS improves your speed and stamina to maintain higher speeds.

Details:

- Warm-up
- Use a 200m or 400m track or a flat surface.
- Search for ideal environmental conditions (be-ware of wind, heat, cold, etc.), as they might influence your result.
- Visit cafconnection.ca/ncr/fitness-team for further information about the PSP fitness team.
- Contact your local PSP fitness instructor with your result; For more details or questions, contact ncrfitness.cprcn@forces.gc.ca.

PAR OÙ COMMENCER

Première étape :

Estimez votre vitesse aérobie maximale (VAM) en kilomètre par heure (km/h).

Comment?

Utilisez un test simple : courez le plus loin possible, en 5 minutes (mesuré en mètres).

Pourquoi?

S'entraîner intelligemment à de bons pourcent-ages de VAM améliore votre vitesse et votre endurance pour maintenir des vitesses plus grandes.

Détails :

- Échauffement
- Utilisez une piste de 200m ou 400m ou une surface plate.
- Recherchez des conditions environnemen-tales idéales (attention au vent, à la vague aux grandes chaleurs, au froid, etc.), car elles pourraient avoir un impact sur le résultat.
- Visitez connexionfac.ca/RCN/equipe-fitness pour découvrir plus à propos de l'équipe de conditionnement physique des PSP.
- Communiquez votre résultat à votre moni-teur de conditionnement physique local des PSP. Pour plus de détails ou pour toute ques-tion, contactez ncrfitness.cprcn@forces.gc.ca.

HEALTH APPRAISAL QUESTIONNAIRE / QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION DE LA SANTÉ

This questionnaire is a screening device to identify personnel for whom fitness evalua-tion and physical activity might be inappro-priate at this time.	Le présent questionnaire est un outil visant à identifier les personnes pour lesquelles une évaluation de la condition physique et l'exer-cice sont actuellement contre-indiqués.	YES / OUI NO / NON
1. To the best of your knowledge, do you have a medical condition or Medical Employment Limitation (MEL) which restricts you from participating in a maximal fitness evaluation or a progressive training program?	1. Au meilleur de votre connaissance souf-frez-vous d'un trouble médical ou avez-vous des restrictions médicales d'emploi qui vous empêchent de participer à une évaluation maximale de la condition physique ou à un programme de conditionnement physique progressif?	☐ ☐
2. Is there any other reason you would need to talk to a physician prior to your fitness evaluation or training program?	2. Y a-t-il d'autres raisons pour lesquelles vous devriez consulter un médecin avant de participer à l'évaluation de la condition phy-sique ou d'entreprendre un programme de conditionnement physique?	☐ ☐
3. Do you have a valid Periodic Health As-sessment (PHA)? If "No", proceed to Blood Pressure.	3. Est-ce que votre examen médical pé-riodique (EMP) est valide? Si Non allez à la tension artérielle.	☐ ☐
Blood Pressure Your pre-evaluation blood pressure is less than or equal to 150/100 mm Hg Your pre-evaluation blood pressure lies be-tween 141/91 mm Hg and 150/100 mm Hg and is considered to be slightly above the normal range. It is recommended that you consult your MO.	Tension artérielle Votre tension artérielle avant l'évaluation est moins ou égal à 150/100 mm Hg Votre tension artérielle avant l'évaluation se situe entre 141/91 mm Hg et 150/100 mm Hg. Cette valeur étant légèrement supérieure à la normale, il est recommandé de consulter votre médecin.	☐ ☐

Name Print / Nom (en lettres moulées)	Date
Signature of CAF member / Signature du membre des FAC	

If you answered “Yes” to one or both of questions 1 & 2 it is recommended that you see your medical provider prior to attempting this program. If you answered “No” to question 3 please proceed to have your blood pressure measured by a medical provider or your local PSP fitness staff.

Si vous avez répondu « Oui » à la question 1 ou 2, vous devriez consulter un professionnel de la santé avant d'entreprendre ce programme. Si vous avez répondu « Non » à la question 3, veuillez faire mesurer votre tension artérielle par un profes-sionnel de la santé ou par le personnel du PSP de votre localité.

Canadian Special Operations Regiment - Special Forces Operator. (2016). SF Operator Pre-Selection Physical Fitness Training Program. Retrieved from the Canadian Forces Morale and Welfare Services website: https://www.cfmws.com/en/AboutUs/PSP/DFIT/Fitness/Correspondence/Documents/CSOR/CSOR%20Manual_Eng_20160318_press.pdf

Régiment d'opérations spéciales du Canada - Opérateurs des forces spéciales. (2016). Programme de conditionnement physique pour la présélection. Récupéré sur le site des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes: https://www.cfmws.com/fr/AboutUs/PSP/DFIT/Fitness/Correspondence/Documents/CSOR/CSOR%20FSOp%20Manual_Fre_20160408-forscreen.pdf

TOP FUEL NUTRITION TIPS

Everyday eating is the foundation for providing your body with the nutrients and energy to deliver top performance. Proper nutrition is fundamental to your health and performance during training, which is why it is vital that you regularly supply your body with nutritious food. Healthy eating habits include eating nutritious foods at regular times throughout the day and selecting the appropriate fluid and fuel before, during and after physical activity. Eating smart provides that winning edge!

FUEL FOR TRAINING AND RECOVERY

	BEFORE EXERCISE		DURING EXERCISE			AFTER EXERCISE
WHEN	2-4 hrs before	1-2 hrs before	lasting < 1 hr	lasting > 2 hr	lasting > 3hrs	0-2 hrs after exercise
GOAL	Provide energy and prevent dehydration and hunger during exercise		Stay hydrated	Stay hydrated and provide energy	Stay hydrated, provide energy and replace sodium	Replace fluids and rebuild carbohydrate stores and repair muscles
FLUIDS	Drink about 300-600 mL (1-2½ cup)	Drink about 150-350 mL (½-1½ cup)	Drink water to thirst	Drink about 150 to 350 mL (½-1½ cup) every 15 or 20 minutes (0.5-1.5 L per hour of exercise)		Drink fluid as soon as possible
	Tip: Urine amount and color is a good indication of hydration status. Aim for pale yellow!			Add a source of carbohydrate and minerals	Add a source of carbohydrate and sodium	Tip: Drink 1.5 L of fluid for every 1 kg weight loss during exercise
FOOD	Eat a balanced meal rich in carbohydrate with some protein and low in fat	Eat a snack high in carbohydrate or a liquid meal	Not needed	If needed, easily digested foods high in carbohydrates	Include sodium in food or fluid	• Eat a snack as soon as possible • Eat a meal containing carbohydrate and protein
SUGGESTIONS	Meal Suggestions • Rice, vegetables, lean meat and milk • Pasta, tomato/lean meat sauce, apple sauce, milk • Lean meat sandwich and juice • Pancakes with fruit, yogurt and nuts	Snack Suggestions • Smoothie using fruit, milk, soy milk or yogurt • Chocolate milk • Pita with hummus and vegetable juice • A slice of bread with peanut butter and milk • Low-fat muffin and fruit yogurt		Sport drink (commercial or homemade): • Carb concentration of 4-8% (40-80 g carb per litre of fluid) • Sodium intake of 0.5–0.7 g (¼ tsp salt) sodium per litre fluid Water with carbohydrate foods: • Fruit (e.g. bananas, oranges, dates) • Granola bars, cookies, candies, bagels • Special sport gels, bars or candies		Snack Suggestions • Bagel and chocolate milk or yogurt • Sandwich and juice • Granola bar and juice or yogurt drink Meal Suggestions • Pasta with tomato sauce, cheese and a salad • Chicken and vegetable rice, fruit salad and milk • Tuna sandwich, raw veggies and a glass of milk • Chili, bread and milk
	Tip: The tolerance is individual and depends on the type/intensity of exercise (marching vs. running). Avoid trying new foods or drinks before or during competition or rucksack march.					

Department of National Defence. (2010). Top Fuel for Top Performance: Top Fuel Nutrition Tips. Retrieved from the Government of Canada website: http://cmp-cpm.mil.ca/assets/CMP_Intranet/docs/en/health/caf-members/health-promotion/top-fuel-nutrition-tips.pdf (accessible from the DND intranet only).

For more information on how you can optimize your health and physical performance through nutrition, contact your local Health Promotion team (CAFConnection.ca/NCR/HealthPromotion).

CONSEILS NUTRITIONNELS POUR UN RENDEMENT ASSURÉ

Une bonne alimentation est fondamentale pour votre santé et vos performances pendant l'entraînement, c'est pourquoi il est vital que vous fournissiez régulièrement à votre corps des aliments nutritifs. Des habitudes alimentaires saines consistent à manger des aliments nutritifs à des moments réguliers de la journée et à choisir les liquides et les carburants appropriés avant, pendant et après l'activité physique. C'est une stratégie gagnante!

FAITES LE PLEIN D'ÉNERGIE POUR L'ENTRAÎNEMENT ET LA RÉCUPÉRATION

	AVANT L'ENTRAÎNEMENT		PENDANT L'ENTRAÎNEMENT			APRÈS L'ENTRAÎNEMENT
QUAND	2-4 h avant	1-2 h avant	Entraînement < 1 h	Entraînement > 2 h	Entraînement > 3 h	0-2 h après l'entraînement
BUT	Procurer de l'énergie, prévenir la déshydratation et la faim durant l'entraînement		Rester hydraté	Rester hydraté, procurer de l'énergie	Rester hydraté, procurer de l'énergie, remplacer le sodium	Remplacer les liquides perdus, restaurer les réserves de glucides, laisser les muscles se réparer
LIQUIDES	Environ 300 ml à 600 ml (de 1 t à 2 ½ t)	Environ 150 ml à 350 ml (de ½ t à 1 ½ t)	Boire de l'eau de façon à étancher la soif	Environ 150 ml à 350 ml (de ½ t à 1 ½ t) chaque 15 ou 20 minutes (de 0,5 L à 1,5 L par heure d'activité physique)		Boire des liquides aussitôt que possible
	Conseil : La quantité et la couleur des urines sont des bons indicateurs de l'état d'hydratation. Visez le jaune pâle!			Ajouter une source de glucides et de minéraux	Ajouter une source de glucides et de sodium	Conseil : Boire 1,5 L de liquides pour chaque kilogramme perdu durant l'entraînement
ALIMENTS	Repas équilibré riche en glucides avec des protéines et à faible teneur en gras	Collation à haute teneur en glucides ou un repas liquide	Pas nécessaire	Au besoin, des aliments faciles à digérer à haute teneur en glucides	Sodium inclus dans les aliments ou les liquides	• Collation aussitôt que possible • Repas contenant des glucides et des protéines
SUGGESTIONS	Suggestions de repas • Riz, légumes, viande maigre, lait • Pâtes alimentaires, sauce aux tomates/à la viande maigre, compote de pommes, lait • Sandwich à la viande maigre, jus • Crêpes avec des fruits, yogourt, noix	Suggestions de collation • Boisson fouettée avec des fruits, du lait, du lait de soya ou du yogourt • Lait au chocolat • Pita avec houmous, jus de légumes • Une tranche de pain avec beurre d'arachide, lait • Muffin à faible teneur en gras, yogourt aux fruits		Boissons énergétiques (commerciales ou maison) : • Concentration de glucides de 4 % à 8 % (de 40 g à 80 g de glucides par litre de liquide) • Apport en sodium (de 0,5 g à 0,7 g de sodium par litre de liquide ou ¼ c. à thé de sel par litre) Eau avec des aliments riches en glucides : • Fruits (bananes, oranges, dattes) • Barres céréalières, biscuits, bonbons, bagels • Barres, friandises, gels énergétiques pour sportifs		Suggestions de collation • Bagel et lait au chocolat ou yogourt • Sandwich, jus • Barre céréalière, jus ou boisson au yogourt Suggestions de repas • Pâtes alimentaires à la sauce tomate, fromage, salade • Riz au poulet et légumes, salade de fruits, lait • Sandwich au thon, légumes crus, lait • Chili, pain, lait
	Conseil : La tolérance varie d'une personne à l'autre et dépend du type et de l'intensité de l'exercice (marcher comparativement à courir). Éviter d'essayer de nouveaux aliments ou des nouvelles boissons avant ou durant une compétition, ou la marche avec sac à dos.					

Le ministère de la Défense nationale. (2010). Bouffe-santé pour un rendement assuré : conseils nutritionnels pour un rendement assuré. Récupéré sur le site du gouvernement du Canada: http://cmp-cpm.mil.ca/assets/CMP_Intranet/docs/fr/sante/membres-fac/promotion-sante/conseils-nutritionnels-livret.pdf (accessible uniquement sur l'intranet du MDN).

Pour plus d'information sur la façon d'améliorer votre santé et d'optimiser votre performance physique par la nutrition, contactez votre équipe locale de la Promotion de la santé (ConnexionFAC.ca/RCN/PromotionSante).

WARM-UP

- Walk, 3-5 min (with ankle stability circuit)
- Light jog, 5-10 min
- Dynamic stretches, 3 x 10 reps in each position (front and side leg balancing)
- Specific running drills, 2-3 x each (see pictures below)
- Strides, 5-6 x (accelerate over 60-100 m, then gradually decelerate)

ÉCHAUFFEMENT

- Marche, 3-5 min (avec circuit de stabilisation de chevilles)
- Course légère, 5-10 min
- Étirements dynamiques, 3 x 10 reps chaque position (balancement devant et côté)
- Éducatifs spécifiques de course à pied, 2-3 x chacun (voir les photos ci-dessous)
- Accélération, 5-6 x (accélérer sur 60-100 m, ensuite décélérer graduellement)



Warm-ups allow a gradual increase in body temperature and joint-muscle mobilization in order to reduce the risk of injury.

For optimal warm-up results, please follow the order of the exercises enlisted on the left.

L'échauffement permet une augmentation progressive de la température corporelle et une mobilisation articulo-musculaire, dans le but de réduire le risque de blessures.

Pour un échauffement optimal, veuillez suivre l'ordre des exercices énumérés à gauche.

Skips A, 40 m

Skip forward, lifting your lead knee to waist height while keeping your back leg straight as you come off your toe. Continue moving forward in this manner while alternating legs, and striking the ground with your mid-foot or forefoot while swinging your opposite arm in unison with your lead leg.

« Skips » A, 40 m

« Skip » vers l'avant, soulever un genou vers le haut à la hauteur de la hanche tout en gardant la jambe opposée en extension, tout en décollant le bout du pied du sol. Poursuivre le déplacement vers l'avant de cette façon, en alternant les jambes, et en ramenant de façon dynamique la plante du pied au sol. Ne pas oublier le mouvement des bras (bras opposé / jambe opposée).

Skips B, 40 m

Skip forward, lifting your lead knee to waist height while keeping your back leg straight as you come off your toe. Extend this same leg fluidly. Continue moving forward in this manner while alternating legs, and striking the ground with your mid-foot or forefoot while swinging your opposite arm in unison with your lead leg.

« Skips » B, 40 m

« Skip » vers l'avant, soulever un genou vers le haut à la hauteur de la hanche tout en gardant la jambe opposée en extension, tout en décollant le bout du pied du sol. Amener la jambe en extension comme pour donner un coup de pied vers l'avant. Poursuivre le déplacement vers l'avant de cette façon, en alternant les jambes, et en ramenant de façon dynamique la plante du pied au sol. Ne pas oublier le mouvement des bras (bras opposé / jambe opposée).

Skips C, 40 m

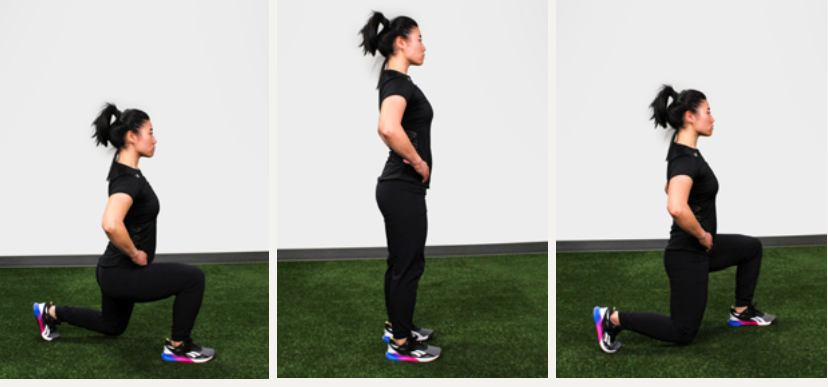
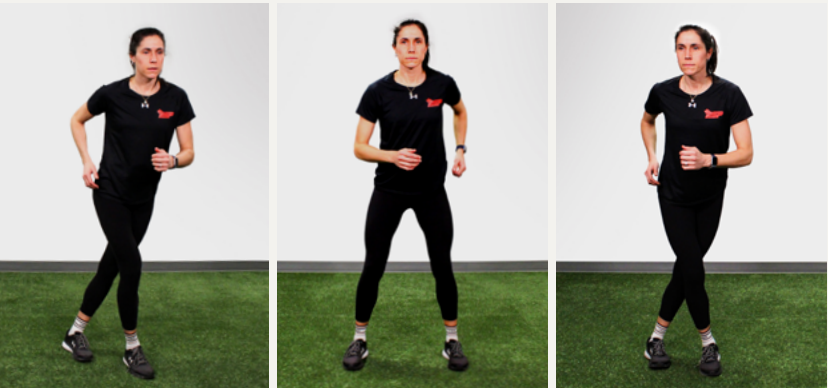
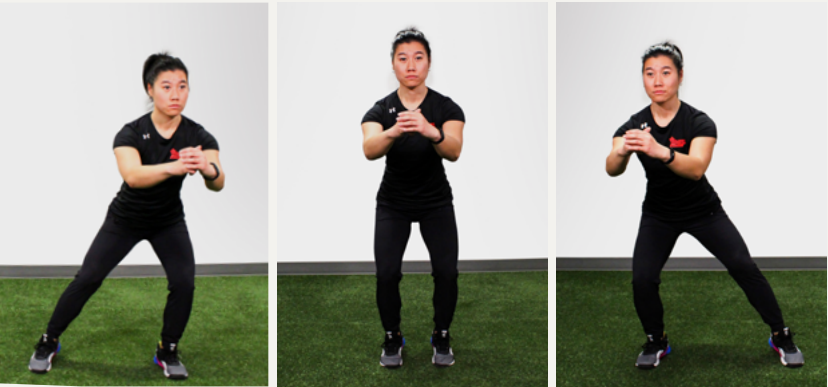
Instead of driving your knee upward, pull it forward and snap your heel back and up toward your glute.

« Skips » C, 40 m

Au lieu de lancer le genou vers le haut, tirer le genou vers l'avant et amener le talon vers le haut et vers le fessier.

WARM-UP

ÉCHAUFFEMENT



Side step/shuffle, 40 m

Standing with knees slightly bent, move sideways, bringing the right foot out and bringing the left foot in to meet the other.

Pas de côté, 40 m

Se tenir debout avec les genoux légèrement fléchis, se déplacer de côté, en amenant le pied droit vers l'extérieur et en ramenant le pied gauche pour venir rejoindre l'autre. Répétez de l'autre côté.

Grapevine, 40 m

Stand with knees slightly bent and begin to move sideways, stepping out with the right foot and moving the left foot over the right foot to cross over. Repeat on the other side.

Pas de côté avec croisement, 40 m

Se tenir debout avec les genoux légèrement fléchis, se déplacer de côté, en amenant le pied droit vers l'extérieur et ensuite en croisant le pied gauche par-dessus le pied opposé. Répétez de l'autre côté.

Backward jog, 40 m

Reverse jogging motion.

Course arrière, 40 m

Exécuter la motion opposée d'un jogging traditionnel.

Walking lunges, 20 m

Position one leg forward with knee bent and foot flat on the ground while the other leg is positioned behind. Advance in this motion.

Fentes marchées, 20 m

Positionner une jambe vers l'avant avec le genou fléchi et le pied à plat au sol, tout en ayant la jambe opposée positionnée derrière, un peu décalée. Avancer dans cette motion.

BEGINNER LEVEL (4 WEEKS)

“Getting back to running safely”

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
WEEK 1	WARM-UP 5-10 MIN LIGHT WALK OR RUN INTERVALS 20 X 1 MIN WALK / 1 MIN RUN	REST	WARM-UP 5-10 MIN LIGHT WALK OR RUN INTERVALS 15 X 1 MIN WALK / 2 MIN RUN	REST	WARM-UP 5-10 MIN LIGHT WALK OR RUN INTERVALS 10 X 1 MIN WALK / 3 MIN RUN	REST	WARM-UP 5-10 MIN LIGHT WALK OR RUN INTERVALS 6-8 X 1 MIN WALK / 4 MIN RUN
WEEK 2	WARM-UP 5-10 MIN LIGHT WALK OR RUN INTERVALS 7 X 1 MIN WALK / 5 MIN RUN	REST	WARM-UP 5-10 MIN LIGHT WALK OR RUN INTERVALS 7 X 1 MIN WALK / 6 MIN RUN	REST	WARM-UP 5-10 MIN LIGHT WALK OR RUN INTERVALS 6 X 1 MIN WALK / 7 MIN RUN	REST	WARM-UP 5-10 MIN LIGHT WALK OR RUN INTERVALS 6 X 1 MIN WALK / 8 MIN RUN
WEEK 3	WARM-UP 5-10 MIN LIGHT WALK OR RUN INTERVALS 5 X 1 MIN WALK / 8-10 MIN RUN	REST	WARM-UP 5-10 MIN LIGHT WALK OR RUN INTERVALS 4 X 1 MIN WALK / 10-12 MIN RUN	REST	WARM-UP 5-10 MIN LIGHT WALK OR RUN INTERVALS 3 X 1 MIN WALK / 13-15 MIN RUN	REST	WARM-UP 5-10 MIN LIGHT WALK OR RUN INTERVALS 3 X 1 MIN WALK / 15-18 MIN RUN
WEEK 4	OBJECTIVE: 40-45 MIN WALK / RUN	REST	OBJECTIVE: 55-60 MIN WALK / RUN	REST	OBJECTIVE: 35-40 MIN WALK / RUN	REST	OBJECTIVE: 45-50 MIN WALK / RUN

This 4-week program was built for your preliminary preparation before you begin the more specialized 12 or 18-week programs.

This program was built for you if:

- You do not feel comfortable running nonstop for 30 minutes;
- You have not run in the last four months;
- You are slowly recovering from an injury or have just returned from child-birth (with the agreement of the doctor or healthcare professional);

Make sure you fill out the "Health Appraisal Questionnaire" (on page 7).

DÉBUTANT (4 SEMAINES)

« Je recommence la course à pied »

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
SEMAINE 1	ÉCHAU. 5-10 MIN DE MARCHÉ OU DE COURSE LÉGÈRE INTERVALLES 20 X 1 MIN MARCHÉ / 1 MIN COURSE	REPOS	ÉCHAU. 5-10 MIN DE MARCHÉ OU DE COURSE LÉGÈRE INTERVALLES 15 X 1 MIN MARCHÉ / 2 MIN COURSE	REPOS	ÉCHAU. 5-10 MIN DE MARCHÉ OU DE COURSE LÉGÈRE INTERVALLES 10 X 1 MIN MARCHÉ / 3 MIN COURSE	REPOS	ÉCHAU. 5-10 MIN DE MARCHÉ OU DE COURSE LÉGÈRE INTERVALLES 6-8 X 1 MIN MARCHÉ / 4 MIN COURSE
SEMAINE 2	ÉCHAU. 5-10 MIN DE MARCHÉ OU DE COURSE LÉGÈRE INTERVALLES 7 X 1 MIN MARCHÉ / 5 MIN COURSE	REPOS	ÉCHAU. 5-10 MIN DE MARCHÉ OU DE COURSE LÉGÈRE INTERVALLES 7 X 1 MIN MARCHÉ / 6 MIN COURSE	REPOS	ÉCHAU. 5-10 MIN DE MARCHÉ OU DE COURSE LÉGÈRE INTERVALLES 6 X 1 MIN MARCHÉ / 7 MIN COURSE	REPOS	ÉCHAU. 5-10 MIN DE MARCHÉ OU DE COURSE LÉGÈRE INTERVALLES 6 X 1 MIN MARCHÉ / 8 MIN COURSE
SEMAINE 3	ÉCHAU. 5-10 MIN DE MARCHÉ OU DE COURSE LÉGÈRE INTERVALLES 5 X 1 MIN MARCHÉ / 8-10 MIN COURSE	REPOS	ÉCHAU. 5-10 MIN DE MARCHÉ OU DE COURSE LÉGÈRE INTERVALLES 4 X 1 MIN MARCHÉ / 10-12 MIN COURSE	REPOS	ÉCHAU. 5-10 MIN DE MARCHÉ OU DE COURSE LÉGÈRE INTERVALLES 3 X 1 MIN MARCHÉ / 13-15 MIN COURSE	REPOS	ÉCHAU. 5-10 MIN DE MARCHÉ OU DE COURSE LÉGÈRE INTERVALLES 3 X 1 MIN MARCHÉ / 15-18 MIN COURSE
SEMAINE 4	OBJECTIF : 40-45 MIN DE MARCHÉ / COURSE	REPOS	OBJECTIF : 55-60 MIN DE MARCHÉ / COURSE	REPOS	OBJECTIF : 35-40 MIN DE MARCHÉ / COURSE	REPOS	OBJECTIF : 45-50 MIN DE MARCHÉ / COURSE

Ce programme sur 4 semaines vous servira de préparation préalable aux programmes plus spécialisés sur 12 ou 18 semaines.

Ce programme est fait pour vous si :

- Vous ne vous sentez pas en mesure de courir sans arrêt pendant 30 minutes;
- Vous n'avez pas couru depuis plus de 4 mois;
- Vous vous rétablissez lentement d’une blessure ou êtes au retour d’un accouchement (avec l'accord du médecin ou du professionnel de la santé).

Assurez-vous de remplir le « Questionnaire d’évaluation de la santé » (sur la page 7).

BASIC 12-WEEK PROGRAM - OBJECTIVE: 21.1 KM

“Simple, friendly-user running program”

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
WEEKS 1 & 2	30 MIN EASY RUN	REST OR COMPLEMENTARY ACTIVITY	35 MIN EASY RUN	REST OR COMPLEMENTARY ACTIVITY	LIGHT JOGGING 40 MIN + 8-10 STRIDES	REST	LONG RUN 60 MIN + MOBILITY / STRETCH
WEEKS 3 - 6	40 MIN EASY RUN	COMPLEMENTARY ACTIVITY (BIKE OR SWIM)	WARM-UP 15 MIN 8-12 x 200 - 400M HILL TRAINING REST: 2-3 MIN COOL-DOWN 15 MIN	LIGHT JOGGING 30 MIN + 8-10 X 60-100M STRIDES	LIGHT JOGGING 30 MIN + 8-10 STRIDES	REST	LONG RUN 65-80 MIN + MOBILITY / STRETCH
WEEKS 7 - 10	30 MIN EASY RUN	WARM-UP 15 MIN 3 X 10-15 MIN TEMPO / REST: 3 MIN COOL-DOWN 15 MIN	MUSCULAR ENDURANCE WEIGHT TRAINING (HIGH REPS. LIGHT WEIGHTS)	WARM-UP 15 MIN 15 X 1-2 MIN (HIGH INTENSITY) / REST: 1-2 MIN COOL-DOWN 10 MIN	LIGHT JOGGING 40 MIN	REST	LONG RUN 90-120 MIN + MOBILITY / STRETCH
WEEK 11	20 MIN EASY RUN	WARM-UP 15 MIN 1 X 20 MIN TEMPO COOL-DOWN 10 MIN	COMPLEMENTARY ACTIVITY (WALK, BIKE OR SWIM)	WARM-UP 15 MIN 15 X 45 SEC / REST: 1-2 MIN COOL-DOWN 15 MIN	LIGHT JOGGING 20 MIN	REST	LONG RUN 60 MIN + MOBILITY/STRETCH
WEEK 12	20 MIN EASY RUN	REST	WARM-UP 15 MIN 10 X 200M TEMPO COOL-DOWN 10 MIN	LIGHT JOGGING 20 MIN + 8-10 X 60-100M STRIDES	REST	LIGHT JOGGING 15-20 MIN	ARMY RUN 10KM OR 21.KM

* The COMPLEMENTARY ACTIVITY is an aerobic activity of your choice at low intensity (example: swimming, cycling, hiking, etc.).
** HILL TRAINING – find an incline of 200-400 m, where you can run up and down for the recommended repetitions.
*** TEMPO – please contact local fitness instructor to determine your tempo pace.

This basic 12-week program will help you prepare for a 10 km and 21.1 km race.

This program was built for you if:

- You want to be well prepared in order to achieve your goal;
- You want to keep it simple;
- This is your first experience/implication in a running competition.



PROGRAMME DE BASE SUR 12 SEMAINES - OBJECTIF : 21,1 KM

« Simple, facile à appliquer »

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
SEMAINES 1 & 2	30 MIN DE COURSE LÉGÈRE	REPOS OU ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE	35 MIN DE COURSE LÉGÈRE	REPOS OU ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE	40 MIN DE COURSE LÉGÈRE + 8-10 ACCÉLÉRATIONS	REPOS	LONGUE SORTIE 60 MIN + MOBILITÉ / ÉTIREMENTS
SEMAINE 3 - 6	40 MIN DE COURSE LÉGÈRE	ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE (VÉLO OU NAGE)	ÉCHAU. 15 MIN 8-12 X 200-400 M EN CÔTE REPOS: 2-3 MIN RETOUR AU CALME 15 MIN	30 MIN DE COURSE LÉGÈRE + 8-10 X 60-100M ACCÉLÉRATIONS	30 MIN DE COURSE LÉGÈRE + 8-10 ACCÉLÉRATIONS	REPOS	LONGUE SORTIE 65-80 MIN + MOBILITÉ / ÉTIREMENTS
SEMAINES 7 - 10	30 MIN DE COURSE LÉGÈRE	ÉCHAU. 15 MIN 3 X 10-15 MIN TEMPO / REPOS : 3 MIN RETOUR AU CALME 15 MIN	MUSCULATION EN ENDURANCE (RÉPÉTITIONS ÉLEVÉES, CHARGES LÉGÈRES)	ÉCHAU. 15 MIN 15 X 1-2 MIN (HAUTE INTENSITÉ) / REPOS: 1-2 MIN RETOUR AU CALME 10 MIN	40 MIN DE COURSE LÉGÈRE	REPOS	LONGUE SORTIE 90-120 MIN + MOBILITÉ / ÉTIREMENTS
SEMAINE 11	20 MIN DE COURSE LÉGÈRE	ÉCHAU. 15 MIN 1 X 20 MIN TEMPO RETOUR AU CALME 10 MIN	ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE (MARCHÉ, VÉLO OU NAGE)	ÉCHAU. 15 MIN 15 X 45 SEC / REPOS: 1-2 MIN RETOUR AU CALME 15 MIN	20 MIN DE COURSE LÉGÈRE	REPOS	LONGUE SORTIE 60 MIN + MOBILITÉ / ÉTIREMENTS
SEMAINE 12	20 MIN DE COURSE LÉGÈRE	REPOS	ÉCHAU. 15 MIN 10 X 200M TEMPO RETOUR AU CALME 10 MIN	20 MIN DE COURSE LÉGÈRE + 8-10 X 60-100M ACCÉLÉRATIONS	REPOS	15-20 MIN DE COURSE LÉGÈRE	COURSE DE L'ARMÉE 21,1KM

* L'ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE est une activité aérobique de votre choix à faible intensité (exemple : natation, vélo, randonnée, etc.).
** ENTRAÎNEMENT EN CÔTE – trouvez une pente de 200-400 m, où vous pouvez courir de bas en haut pour les répétitions recommandées.
*** TEMPO – veuillez contacter votre instructeur de fitness local pour déterminer votre rythme tempo.

Ce programme de base sur 12 semaines vous servira de préparation à une course de 10 km et de 21,1 km.

Ce programme est fait pour vous si :

- Vous désirez être bien préparé dans le but d’atteindre votre objectif;
- Vous désirez rester dans la simplicité;
- Vous en êtes à votre première expérience de compétition de course à pied.



DETAILED 18-WEEK PROGRAM

PROGRAMME DÉTAILLÉ SUR 18 SEMAINES

To begin this program, you will need to complete your five-minute Maximal Aerobic Speed (MAS) test. Then, please contact your local fitness instructor with your result to obtain all the necessary details to begin your individualized program.

This detailed 18-week program will serve as preparation for Level 1 (a 5 – 10km race) and Level 2 (10 – 21.1 km race).

This program was built for you if:

- You want to be very well prepared in order to achieve your goal;
- You are looking for a very specific and personalized program;
- You are open and ready to diligently use your watch and your individual MAS chart (provided by your fitness instructor) to meet the demands of each workout (distance, time, pace, etc.).

Pour commencer ce programme, vous devrez compléter votre test de vitesse aérobique maximale (VAM) sur cinq minutes. Ensuite, veuillez communiquer avec votre moniteur du conditionnement physique local afin d'obtenir tous les détails nécessaires pour bien entamer votre programme individualisé.

Ce programme détaillé sur 18 semaines vous servira de préparation pour le niveau 1 (une course de 5-10 km) et pour le niveau 2 (une course de 10-21,1 km).

Ce programme est fait pour vous si :

- Vous désirez être très bien préparé dans le but d'atteindre votre objectif;
- Vous êtes à la recherche d'un programme très spécifique et personnalisé;
- Vous êtes ouvert et prêt à utiliser assidument votre montre et votre charte de VAM individuelle (fournie par votre moniteur de conditionnement physique) afin de répondre aux exigences de chaque entraînement (distances, temps, cadence, etc.).

DETAILED 18-WEEK PROGRAM - LEVEL 1

Goal: 5 or 10 km

TRAINING BLOCK 1 – WEEK 1 TO 4

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Weight Training #1
WEEK 1 EASY	REST	WARM-UP 10-15 MIN 4-5 X 2 MIN (76-80% MAS) / 2 MIN REST	REST	20-25 MIN (55-70% MAS) + 4 X 15 SEC (115% MAS) / 75 SEC REST (2ND HALF OF RUN)	REST	LONG RUN (61-70% MAS) 55-65 MIN	COMPLEMENTARY ACTIVITY	X 1 (ENDURANCE)
WEEK 2 MODERATE	REST	WARM-UP 15-20 MIN 2 X 5-6 X 30 SEC (101-105% MAS) / 60 SEC REST / 3 MIN REST	REST	25-30 MIN (55-70% MAS) + 5 X 15 SEC (115% MAS) / 75 SEC REST (2ND HALF OF RUN)	REST	LONG RUN (61-70% MAS) 60-70 MIN	COMPLEMENTARY ACTIVITY	X 2 (ENDURANCE)
WEEK 3 MODERATELY DIFFICULT	REST	WARM-UP 20-25 MIN 4-5 X 3 MIN (76-80% MAS) / 2 MIN REST	REST	30-35 MIN (55-70% MAS) + 6 X 15 SEC (115% MAS) / 75 SEC REST (2ND HALF OF RUN)	REST	LONG RUN (61-70% MAS) 65-75 MIN	COMPLEMENTARY ACTIVITY	X 2 (ENDURANCE)
WEEK 4 EASY	REST	WARM-UP 10-15 MIN 2 X 6-7 X 20 SEC (101-105% MAS) / 40 SEC REST / 3 MIN REST	REST	20-25 MIN (55-70% MAS) + 4 X 15 SEC (115% MAS) / 75 SEC REST (2ND HALF OF RUN)	REST	LONG RUN (61-70% MAS) 55-65 MIN	COMPLEMENTARY ACTIVITY	X 1 (ENDURANCE)

BIBLIOGRAPHIC REFERENCES - CHOUINARD, Richard & LACOMBE, Natalie. (2013). Course à pied : Le guide d'entraînement et de nutrition. KMag, Canada (QC)
* The complementary activity is an aerobic activity of your choice at low intensity (example: swimming, cycling, hiking, etc.).



PROGRAMME DÉTAILLÉ SUR 18 SEMAINES - NIVEAU 1

Objectif : 5 ou 10 km

CYCLE D'ENTRAÎNEMENT 1 – SEMAINES 1 À 4

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Entraînement musculaire #1
SEMAINE 1 FACILE	REPOS	ÉCHAUF. 10-15 MIN 4-5 X 2 MIN (76-80% VAM) / 2 MIN REPOS	REPOS	20-25 MIN (55-70% VAM) + 4 X 15 SEC (115% VAM) / 75 SEC REPOS (2È MOITIÉ DU PARCOURS)	REPOS	LONGUE SORTIE (61-70% VAM) 55-65 MIN	ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE	X 1 (ENDURANCE)
SEMAINE 2 MODÉRÉ	REPOS	ÉCHAUF. 15-20 MIN 2 X 5-6 X 30 SEC (101-105% VAM) / 60 SEC REPOS / 3 MIN REPOS	REPOS	25-30 MIN (55-70% VAM) + 5 X 15 SEC (115% VAM) / 75 SEC REPOS (2È MOITIÉ DU PARCOURS)	REPOS	LONGUE SORTIE (61-70% VAM) 60-70 MIN	ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE	X 2 (ENDURANCE)
SEMAINE 3 LÉGÈREMENT DIFFICILE	REPOS	ÉCHAUF. 20-25 MIN 4-5 X 3 MIN (76-80% VAM) / 2 MIN REPOS	REPOS	30-35 MIN (55-70% VAM) + 6 X 15 SEC (115% VAM) / 75 SEC REPOS (2È MOITIÉ DU PARCOURS)	REPOS	LONGUE SORTIE (61-70% VAM) 65-75 MIN	ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE	X 2 (ENDURANCE)
SEMAINE 4 FACILE	REPOS	ÉCHAUF. 10-15 MIN 2 X 6-7 X 20 SEC (101-105% VAM) / 40 SEC REPOS / 3 MIN REPOS	REPOS	20-25 MIN (55-70% VAM) + 4 X 15 SEC (115% VAM) / 75 SEC REPOS (2È MOITIÉ DU PARCOURS)	REPOS	LONGUE SORTIE (61-70% VAM) 55-65 MIN	ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE	X 1 (ENDURANCE)

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES - CHOUINARD, Richard & LACOMBE, Natalie. (2013). Course à pied : Le guide d'entraînement et de nutrition. KMag, Canada (QC)
* L'activité complémentaire est une activité aérobique de votre choix à faible intensité (exemple : natation, vélo, randonnée, etc.).

DETAILED 18-WEEK PROGRAM - LEVEL 1

Goal: 5 or 10 km

TRAINING BLOCK 2 – WEEK 5 TO 8

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Weight Training #2
WEEK 5 MODERATE	REST	WARM-UP 15-20 MIN 4-5 X 4 MIN (76-80% MAS) / 2 MIN REST	REST	25-30 MIN (55-70% MAS) + 5 X 15 SEC (115% MAS) / 75 SEC REST (2ND HALF OF RUN)	REST	LONG RUN (61-70% MAS) 60-70 MIN	COMPLEMENTARY ACTIVITY	X 2 (STRENGTH-ENDURANCE)
WEEK 6 MODERATELY DIFFICULT	REST	WARM-UP 20-25 MIN 2 X 5-6 X 45 SEC (101-105% MAS) / 90 SEC REST / 3 MIN REST	REST	30-35 MIN (55-70% MAS) + 6 X 15 SEC (115% MAS) / 75 SEC REST (2ND HALF OF RUN)	REST	LONG RUN (61-70% MAS) 65-75 MIN	COMPLEMENTARY ACTIVITY	X 2 (STRENGTH-ENDURANCE)
WEEK 7 DIFFICULT	REST	WARM-UP 25-30 MIN 4-5 X 5 MIN (76-80% MAS) / 2.5 MIN REST	REST	35-40 MIN (55-70% MAS) + 7 X 15 SEC (115% MAS) / 75 SEC REST (2ND HALF OF RUN)	REST	LONG RUN (61-70% MAS) 70-80 MIN	COMPLEMENTARY ACTIVITY	X 2 (STRENGTH-ENDURANCE)
WEEK 8 EASY	REST	WARM-UP 10-15 MIN 2 X 6-7 X 30 SEC (101-105% MAS) / 60 SEC REST / 3 MIN REST	REST	20-25 MIN (55-70% MAS) + 4 X 15 SEC (115% MAS) / 75 SEC REST (2ND HALF OF RUN)	REST	LONG RUN (61-70% MAS) 55-65 MIN OR 5 KM TEST	COMPLEMENTARY ACTIVITY	X 1 (STRENGTH-ENDURANCE)

BIBLIOGRAPHIC REFERENCES - CHOUNARD, Richard & LACOMBE, Natalie. (2013). Course à pied : Le guide d'entraînement et de nutrition. KMag, Canada (QC)
* The complementary activity is an aerobic activity of your choice at low intensity (example: swimming, cycling, hiking, etc.).

TRAINING BLOCK 3 – WEEK 9 TO 12

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Weight Training #3
WEEK 9 MODERATELY DIFFICULT	REST	WARM-UP 20-25 MIN 4-5 X 6 MIN (76-80% MAS) / 3 MIN REST	REST	35-40 MIN (55-70% MAS) + 6 X 15 SEC (115% MAS) / 75 SEC REST (2ND HALF OF RUN)	REST	LONG RUN (61-70% MAS) 65-75 MIN	COMPLEMENTARY ACTIVITY	X 2 (SUPERSET 9-12 MR)
WEEK 10 DIFFICULT	REST	WARM-UP 25-30 MIN 2 X 5-6 X 60 SEC (96-100% MAS) / 90 SEC REST / 3 MIN REST	REST	40-45 MIN (55-70% MAS) + 7 X 15 SEC (115% MAS) / 75 SEC REST (2ND HALF OF RUN)	REST	LONG RUN (61-70% MAS) 70-80 MIN	COMPLEMENTARY ACTIVITY	X 2 (SUPERSET 9-12 MR)
WEEK 11 VERY DIFFICULT	REST	WARM-UP 25-30 MIN 20-30 MIN (71-75% MAS) 5 LAST MINUTES (76-80% MAS)	REST	45-50 MIN (55-70% MAS) + 8 X 15 SEC (115% MAS) / 75 SEC REST (2ND HALF OF RUN)	REST	LONG RUN (61-70% MAS) 75-85 MIN	COMPLEMENTARY ACTIVITY	X 2 (SUPERSET 9-12 MR)
WEEK 12 EASY	REST	WARM-UP 10-15 MIN 2 X 6-7 X 30 SEC (101-105% MAS) / 60 SEC REST / 3 MIN REST	REST	20-25 MIN (55-70% MAS) + 4 X 15 SEC (115% MAS) / 75 SEC REST (2ND HALF OF RUN)	REST	LONG RUN (61-70% MAS) 55-65 MIN OR 5 KM TEST	COMPLEMENTARY ACTIVITY	X 1 (SUPERSET 9-12 MR)

BIBLIOGRAPHIC REFERENCES - CHOUNARD, Richard & LACOMBE, Natalie. (2013). Course à pied : Le guide d'entraînement et de nutrition. KMag, Canada (QC)
* The complementary activity is an aerobic activity of your choice at low intensity (example: swimming, cycling, hiking, etc.).

PROGRAMME DÉTAILLÉ SUR 18 SEMAINES - NIVEAU 1

Objectif : 5 ou 10 km

CYCLE D'ENTRAÎNEMENT 2 – SEMAINES 5 À 8

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Entraînement musculaire #2
SEMAINE 5 MODÉRÉ	REPOS	ÉCHAU. 15-20 MIN 4-5 X 4 MIN (76-80% VAM) / 2 MIN REPOS	REPOS	25-30 MIN (55-70% VAM) + 5 X 15 SEC (115% VAM) / 75 SEC REPOS (2È MOITIÉ DU PARCOURS)	REPOS	LONGUE SORTIE (61-70% VAM) 60-70 MIN	ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE	X 2 (FORCE-ENDURANCE)
SEMAINE 6 LÉGÈREMENT DIFFICILE	REPOS	ÉCHAU. 20-25 MIN 2 X 5-6 X 45 SEC (101-105% VAM) / 90 SEC REPOS / 3 MIN REPOS	REPOS	30-35 MIN (55-70% VAM) + 6 X 15 SEC (115% VAM) / 75 SEC REPOS (2È MOITIÉ DU PARCOURS)	REPOS	LONGUE SORTIE (61-70% VAM) 65-75 MIN	ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE	X 2 (FORCE-ENDURANCE)
SEMAINE 7 DIFFICILE	REPOS	ÉCHAU. 25-30 MIN 4-5 X 5 MIN (76-80% VAM) / 2,5 MIN REPOS	REPOS	35-40 MIN (55-70% VAM) + 7 X 15 SEC (115% VAM) / 75 SEC REPOS (2È MOITIÉ DU PARCOURS)	REPOS	LONGUE SORTIE (61-70% VAM) 70-80 MIN	ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE	X 2 (FORCE-ENDURANCE)
SEMAINE 8 FACILE	REPOS	ÉCHAU. 10-15 MIN 2 X 6-7 X 30 SEC (101-105% VAM) / 60 SEC REPOS / 3 MIN REPOS	REPOS	20-25 MIN (55-70% VAM) + 4 X 15 SEC (115% VAM) / 75 SEC REPOS (2È MOITIÉ DU PARCOURS)	REPOS	LONGUE SORTIE (61-70% VAM) 55-65 MIN OU TEST 5 KM	ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE	X 1 (FORCE-ENDURANCE)

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES - CHOUNARD, Richard & LACOMBE, Natalie. (2013). Course à pied : Le guide d'entraînement et de nutrition. KMag, Canada (QC)
* L'activité complémentaire est une activité aérobique de votre choix à faible intensité (exemple : natation, vélo, randonnée, etc.).

CYCLE D'ENTRAÎNEMENT 3 – SEMAINES 9 À 12

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Entraînement musculaire #3
SEMAINE 9 LÉGÈREMENT DIFFICILE	REPOS	ÉCHAU. 20-25 MIN 4-5 X 6 MIN (76-80% VAM) / 3 MIN REPOS	REPOS	35-40 MIN (55-70% VAM) + 6 X 15 SEC (115% VAM) / 75 SEC REPOS (2È MOITIÉ DU PARCOURS)	REPOS	LONGUE SORTIE (61-70% VAM) 65-75 MIN	ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE	X 2 (SUPERSÉRIE 9-12 RM)
SEMAINE 10 DIFFICILE	REPOS	ÉCHAU. 25-30 MIN 2 X 5-6 X 60 SEC (96-100% VAM) / 90 SEC REPOS / 3 MIN REPOS	REPOS	40-45 MIN (55-70% VAM) + 7 X 15 SEC (115% VAM) / 75 SEC REPOS (2È MOITIÉ DU PARCOURS)	REPOS	LONGUE SORTIE (61-70% VAM) 70-80 MIN	ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE	X 2 (SUPERSÉRIE 9-12 RM)
SEMAINE 11 TRÈS DIFFICILE	REPOS	ÉCHAU. 25-30 MIN 20-30 MIN (71-75% VAM) 5 LAST MINUTES (76-80% VAM)	REPOS	45-50 MIN (55-70% VAM) + 8 X 15 SEC (115% VAM) / 75 SEC REPOS (2È MOITIÉ DU PARCOURS)	REPOS	LONGUE SORTIE (61-70% VAM) 75-85 MIN	ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE	X 2 (SUPERSÉRIE 9-12 RM)
SEMAINE 12 FACILE	REPOS	ÉCHAU. 10-15 MIN 2 X 6-7 X 30 SEC (101-105% VAM) / 60 SEC REPOS / 3 MIN REPOS	REPOS	20-25 MIN (55-70% VAM) + 4 X 15 SEC (115% VAM) / 75 SEC REPOS (2È MOITIÉ DU PARCOURS)	REPOS	LONGUE SORTIE (61-70% VAM) 55-65 MIN OU TEST 5 KM	ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE	X 1 (SUPERSÉRIE 9-12 RM)

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES - CHOUNARD, Richard & LACOMBE, Natalie. (2013). Course à pied : Le guide d'entraînement et de nutrition. KMag, Canada (QC)
* L'activité complémentaire est une activité aérobique de votre choix à faible intensité (exemple : natation, vélo, randonnée, etc.).

DETAILED 18-WEEK PROGRAM - LEVEL 1

Goal: 5 or 10 km

TRAINING BLOCK 4 – WEEK 13 TO 16

PROGRAMME DÉTAILLÉ SUR 18 SEMAINES - NIVEAU 1

Objectif : 5 ou 10 km

CYCLE D'ENTRAÎNEMENT 4 – SEMAINES 13 À 16

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Weight Training #3
WEEK 13 MODERATELY DIFFICULT	REST	WARM-UP 20-25 MIN 4-5 X 6 MIN (76-80% MAS) / 3 MIN REST	REST	35-40 MIN (55-70% MAS) + 6 X 15 SEC (115% MAS) / 75 SEC REST (2ND HALF OF RUN)	REST	LONG RUN (61-70% MAS) 65-75 MIN	COMPLEMENTARY ACTIVITY	X 2 (SUPERSET 6-8 MR)
WEEK 14 VERY DIFFICULT	REST	WARM-UP 25-30 MIN 2 X 5-6 X 60 SEC (96-100% MAS) / 90 SEC REST / 3 MIN REST	REST	45-50 MIN (55-70% MAS) + 8 X 15 SEC (115% MAS) / 75 SEC REST (2ND HALF OF RUN)	REST	LONG RUN (61-70% MAS) 75-85 MIN	COMPLEMENTARY ACTIVITY	X 1 (SUPERSET 6-8 MR)
WEEK 15 MODERATELY DIFFICULT	REST	WARM-UP 25-30 MIN LONG RUN 20-30 MIN (71-75% MAS) 5 LAST MINUTES (76-80% MAS)	REST	35-40 MIN (55-70% MAS) + 6 X 15 SEC (115% MAS) / 75 SEC REST (2ND HALF OF RUN)	REST	LONG RUN (61-70% MAS) 65-75 MIN	COMPLEMENTARY ACTIVITY	X 2 (SUPERSET 6-8 MR)
WEEK 16 VERY DIFFICULT	REST	WARM-UP 10-15 MIN 2 X 6-7 X 30S (101-105% MAS) / 60 SEC REST / 3 MIN REST	REST	50-55 MIN (55-70% MAS) – 45-50 MIN + 8 X 15 SEC (115% MAS) / 75 SEC REST (2ND HALF OF RUN)	REST	LONG RUN (61-70% MAS) 80-90 MIN	COMPLEMENTARY ACTIVITY	X 1 (SUPERSET 6-8 MR)

BIBLIOGRAPHIC REFERENCES - CHOUNARD, Richard & LACOMBE, Natalie. (2013). Course à pied : Le guide d'entraînement et de nutrition. KMag, Canada (QC)
* The complementary activity is an aerobic activity of your choice at low intensity (example: swimming, cycling, hiking, etc.).

TRAINING BLOCK 5 & RECOVERY – WEEK 17 TO 18 + RECOVERY

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Weight Training #3
WEEK 17 MODERATE	REST	WARM-UP 15-20 MIN 5-6 X 2.5 MIN (92-96% MAS) / 3.5 MIN REST	REST	30-35 MIN (55-70% MAS) + 5 X 15 SEC (115% MAS) / 75 SEC REST (2ND HALF OF RUN)	REST	LONG RUN (61-70% MAS) 60-70 MIN	COMPLEMENTARY ACTIVITY	X 1 (SUPERSET 6-8 MR)
WEEK 18 "TAPER"	REST	WARM-UP 10-15 MIN 5-6 X 3 MIN (81-85% MAS) / 2 MIN REST	REST	VERY LIGHT JOG	REST	20 MIN (55-70% MAS) + 4 X 15 SEC (115% MAS) / 75 SEC REST	COMPETITION – ARMY RUN 5 OR 10 KM	X 0
RECOVERY	REST	LIGHT JOG	REST	20 MIN (55-70% MAS) + 4 X 15 SEC (115% MAS) / 75 SEC REST	REST	LIGHT JOG	COMPLEMENTARY ACTIVITY	X 0

BIBLIOGRAPHIC REFERENCES - CHOUNARD, Richard & LACOMBE, Natalie. (2013). Course à pied : Le guide d'entraînement et de nutrition. KMag, Canada (QC)
* The complementary activity is an aerobic activity of your choice at low intensity (example: swimming, cycling, hiking, etc.).

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Entraînement musculaire #3
SEMAINE 13 LÉGÈREMENT DIFFICILE	REPOS	ÉCHAU. 20-25 MIN 4-5 X 6 MIN (76-80% VAM) / 3 MIN REPOS	REPOS	35-40 MIN (55-70% VAM) + 6 X 15 SEC (115% VAM) / 75 SEC REPOS (2È MOITIÉ DU PARCOURS)	REPOS	LONGUE SORTIE (61-70% VAM) 65-75 MIN	ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE	X 2 (SUPERSÉRIE 6-8 RM)
SEMAINE 14 TRÈS DIFFICILE	REPOS	ÉCHAU. 25-30 MIN 2 X 5-6 X 60 SEC (96-100% VAM) / 90 SEC REPOS / 3 MIN REPOS	REPOS	45-50 MIN (55-70% VAM) + 8 X 15 SEC (115% VAM) / 75 SEC REPOS (2È MOITIÉ DU PARCOURS)	REPOS	LONGUE SORTIE (61-70% VAM) 75-85 MIN	ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE	X 1 (SUPERSÉRIE 6-8 RM)
SEMAINE 15 LÉGÈREMENT DIFFICILE	REPOS	ÉCHAU. 25-30 MIN LONGUE SORTIE 20-30 MIN (71-75% VAM) 5 DERNIÈRES MINUTES (76-80% VAM)	REPOS	35-40 MIN (55-70% VAM) + 6 X 15 SEC (115% VAM) / 75 SEC REPOS (2È MOITIÉ DU PARCOURS)	REPOS	LONGUE SORTIE (61-70% VAM) 65-75 MIN	ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE	X 2 (SUPERSÉRIE 6-8 RM)
SEMAINE 16 TRÈS DIFFICILE	REPOS	ÉCHAU. 10-15 MIN 2 X 6-7 X 30 SEC (101-105% VAM) / 60 SEC REPOS / 3 MIN REPOS	REPOS	50-55 MIN (55-70% VAM) – 45-50 MIN + 8 X 15 SEC (115% VAM) / 75 SEC REPOS (2È MOITIÉ DU PARCOURS)	REPOS	LONGUE SORTIE (61-70% VAM) 80-90 MIN	ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE	X 1 (SUPERSÉRIE 6-8 RM)

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES - CHOUNARD, Richard & LACOMBE, Natalie. (2013). Course à pied : Le guide d'entraînement et de nutrition. KMag, Canada (QC)
* L'activité complémentaire est une activité aérobique de votre choix à faible intensité (exemple : natation, vélo, randonnée, etc.).

CYCLE D'ENTRAÎNEMENT 5 & RÉCUPÉRATION – SEMAINES 17 À 18

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Entraînement musculaire #3
SEMAINE 17 MODÉRÉ	REPOS	ÉCHAU. 15-20 MIN 5-6 X 2.5 MIN (92-96% VAM) / 3,5 MIN REPOS	REPOS	30-35 MIN (55-70% VAM) + 5 X 15 SEC (115% VAM) / 75 SEC REPOS (2È MOITIÉ DU PARCOURS)	REPOS	LONGUE SORTIE (61-70% VAM) 60-70 MIN	ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE	X 1 (SUPERSÉRIE 6-8 RM)
SEMAINE 18 « AFFÛTAGE »	REPOS	ÉCHAU. 10-15 MIN 5-6 X 3 MIN (81-85% VAM) / 2 MIN REPOS	REPOS	JOGGING TRÈS LÉGER	REPOS	20 MIN (55-70% VAM) + 4 X 15 SEC (115% VAM) / 75 SEC REPOS	COMPETITION – COURSE DE L'ARMÉE 5 OU 10 KM	X 0
RÉCUPÉRATION	REPOS	COURSE LÉGÈRE	REPOS	20 MIN (55-70% VAM) + 4 X 15 SEC (115% VAM) / 75 SEC REPOS	REPOS	COURSE LÉGÈRE	ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE	X 0

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES - CHOUNARD, Richard & LACOMBE, Natalie. (2013). Course à pied : Le guide d'entraînement et de nutrition. KMag, Canada (QC)
* L'activité complémentaire est une activité aérobique de votre choix à faible intensité (exemple : natation, vélo, randonnée, etc.).

DETAILED 18-WEEK PROGRAM - LEVEL 2

Goal: 10 or 21 km

TRAINING BLOCK 1 – WEEK 1 TO 4

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Weight Training #1
WEEK 1 EASY	REST	WARM-UP 10-15 MIN 2 X 7-8 X 20S (101-105% MAS) / 30 SEC REST / 3 MIN REST	25 MIN (55-70% MAS)	WARM-UP 10-15 MIN 4-5 X 3 MIN (81-85% MAS) / 1.5 MIN REST + 4 X 15 SEC (115% MAS) / 75 SEC REST	REST	LONG RUN (61-70% MAS) 10KM – 55-65 MIN 21.1KM – 60-70 MIN	25 MIN (55-70%) OR COMPLEMENTARY ACTIVITY	X 1 (ENDURANCE)
WEEK 2 MODERATE	REST	WARM-UP 15-20 MIN 2 X 6-7 X 30 SEC (101-105% MAS) / 45 SEC REST / 3 MIN REST	30 MIN (55-70% MAS)	WARM-UP 15-20 MIN 4-5 X 4 MIN (81-85% MAS) / 2 MIN REST + 4 X 15 SEC (115% MAS) / 75 SEC REST	REST	LONG RUN 10KM – 60-70 MIN 21.1KM – 65-75 MIN	30 MIN (55-70%) OR COMPLEMENTARY ACTIVITY	X 2 (ENDURANCE)
WEEK 3 MODERATELY DIFFICULT	REST	WARM-UP 20-25 MIN 2 X 6-7 X 45 SEC (101-105% MAS) / 90 SEC REST / 3 MIN REST	35 MIN (55-70% MAS)	WARM-UP 20-25 MIN 4-5 X 5 MIN (81-85% MAS) / 2.5 MIN REST + 4 X 15 SEC (115% VAM) / 75 SEC REST	REST	LONG RUN 10KM – 65-75 MIN 21.1KM – 70-80 MIN	35 MIN (55-70%) OR COMPLEMENTARY ACTIVITY	X 2 (ENDURANCE)
WEEK 4 EASY	REST	WARM-UP 10-15 MIN 2 X 7-8 X 20 SEC (101-105% VAM) / 30 SEC REST / 3 MIN REST	25 MIN (55-70% VAM)	WARM-UP 10-15 MIN 4-5 X 3 MIN (81-85% MAS) / 1.5 MIN REST + 4 X 15 SEC (115% VAM) / 75 SEC REST	REST	LONG RUN 10KM – 55-65 MIN 21.1KM – 60-70 MIN	25 MIN (55-70%) OR COMPLEMENTARY ACTIVITY	X 1 (ENDURANCE)

BIBLIOGRAPHIC REFERENCES - CHOUINARD, Richard & LACOMBE, Natalie. (2013). Course à pied : Le guide d'entraînement et de nutrition. KMag, Canada (QC)

* The complementary activity is an aerobic activity of your choice at low intensity (example: swimming, cycling, hiking, etc.).

TRAINING BLOCK 2 – WEEK 5 TO 8

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Weight Training #2
WEEK 5 MODERATE	REST	WARM-UP 15-20 MIN 2 X 6-7 X 150M (106-110% MAS) / 90 SEC REST / 3 MIN REST	30 MIN (55-70% MAS)	WARM-UP 15-20 MIN 4-5 X 4 MIN (81-85% MAS) / 2 MIN REST + 4 X 15 SEC (115% MAS) / 75 SEC REST	REST	LONG RUN (61-70% MAS) 10KM – 60-70 MIN 21.1KM – 65-75 MIN	30 MIN (55-70%) OR COMPLEMENTARY ACTIVITY	X 2 (STRENGTH-ENDURANCE)
WEEK 6 MODERATELY DIFFICULT	REST	WARM-UP 20-25 MIN 2 X 6-7 X 200M (106-110% MAS) / 2 MIN REST / 4 MIN REST	35 MIN (55-70% MAS)	WARM-UP 20-25 MIN 4-5 X 5 MIN (81-85% MAS) / 2.5 MIN REST + 4 X 15 SEC (115% MAS) / 75 SEC REST	REST	LONG RUN 10KM – 65-75 MIN 21.1KM – 70-80 MIN	35 MIN (55-70%) OR COMPLEMENTARY ACTIVITY	X 2 (STRENGTH-ENDURANCE)
WEEK 7 DIFFICULT	REST	WARM-UP 25-30 MIN 2 X 5-6 X 300M (101-105% MAS) / 2 MIN REST / 4 MIN REST	40 MIN (55-70% MAS)	WARM-UP 25-30 MIN 4-5 X 6 MIN (81-85% MAS) / 3 MIN REST + 4 X 15 SEC (115% MAS) / 75 SEC REST	REST	LONG RUN 10KM – 70-80 MIN 21.1KM – 80-90 MIN	40 MIN (55-70%) OR COMPLEMENTARY ACTIVITY	X 2 (STRENGTH-ENDURANCE)
WEEK 8 EASY	REST	WARM-UP 10-15 MIN 2 X 6-7 X 100M (111-115% MAS) / 60 SEC REST / 3 MIN REST	25-30 MIN (55-70% MAS)	WARM-UP 10-15 MIN 3-4 X 4 MIN (81-85% MAS) / 2 MIN REST + 4 X 15 SEC (115% MAS) / 75 SEC REST	REST	25 MIN (55-70% MAS) + 4 X 15 SEC (115% MAS) / 75 SEC REST (2ND HALF OF THE RUN)	LONG RUN 10 KM – 55-65 MIN 21 KM – 60-70 MIN OR TEST (5 OR 10 KM)	X 1 (STRENGTH-ENDURANCE)

BIBLIOGRAPHIC REFERENCES - CHOUINARD, Richard & LACOMBE, Natalie. (2013). Course à pied : Le guide d'entraînement et de nutrition. KMag, Canada (QC)

* The complementary activity is an aerobic activity of your choice at low intensity (example: swimming, cycling, hiking, etc.).

PROGRAMME DÉTAILLÉ SUR 18 SEMAINES - NIVEAU 2

Objectif : 10 ou 21 km

CYCLE D'ENTRAÎNEMENT 1 – SEMAINES 1 À 4

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Entraînement musculaire #1
SEMAINE 1 FACILE	REPOS	ÉCHAU. 10-15 MIN 2 X 7-8 X 20 SEC (101-105% VAM) / 30S REPOS / 3 MIN REPOS	25 MIN (55-70% VAM)	ÉCHAU. 10-15 MIN 4-5 X 3 MIN (81-85% VAM) / 1,5 MIN REPOS + 4 X 15 SEC (115% VAM) / 75 SEC REPOS	REPOS	LONGUE SORTIE (61-70% VAM) 10KM - 55-65 MIN 21,1KM – 60-70 MIN	25 MIN (55-70%) OU ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE	X 1 (ENDURANCE)
SEMAINE 2 MODÉRÉ	REPOS	ÉCHAU. 15-20 MIN 2 X 6-7 X 30 SEC (101-105% VAM) / 45 SEC REPOS / 3 MIN REPOS	30 MIN (55-70% VAM)	ÉCHAU. 15-20 MIN 4-5 X 4 MIN (81-85% VAM) / 2 MIN REPOS + 4 X 15 SEC (115% VAM) / 75 SEC REPOS	REPOS	LONGUE SORTIE 10KM – 60-70 MIN 21,1KM – 65-75 MIN	30 MIN (55-70%) OU ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE	X 2 (ENDURANCE)
SEMAINE 3 LÉGÈREMENT DIFFICILE	REPOS	ÉCHAU. 20-25 MIN 2 X 6-7 X 45 SEC (101-105% VAM) / 90 SEC REPOS / 3 MIN REPOS	35 MIN (55-70% VAM)	ÉCHAU. 20-25 MIN 4-5 X 5 MIN (81-85% VAM) / 2,5 MIN REPOS + 4 X 15 SEC (115% VAM) / 75 SEC REPOS	REPOS	LONGUE SORTIE 10KM – 65-75 MIN 21,1KM – 70-80 MIN	35 MIN (55-70%) OU ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE	X 2 (ENDURANCE)
SEMAINE 4 FACILE	REPOS	ÉCHAU. 10-15 MIN 2 X 7-8 X 20 SEC (101-105% VAM) / 30 SEC REPOS / 3 MIN REPOS	25 MIN (55-70% VAM)	ÉCHAU. 10-15 MIN 4-5 X 3 MIN (81-85% VAM) / 1,5 MIN REPOS + 4 X 15 SEC (115% VAM) / 75 SEC REPOS	REPOS	LONGUE SORTIE 10KM – 55-65 MIN 21,1KM – 60-70 MIN	25 MIN (55-70%) OU ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE	X 1 (ENDURANCE)

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES - CHOUINARD, Richard & LACOMBE, Natalie. (2013). Course à pied : Le guide d'entraînement et de nutrition. KMag, Canada (QC)

* L'activité complémentaire est une activité aérobique de votre choix à faible intensité (exemple : natation, vélo, randonnée, etc.).

CYCLE D'ENTRAÎNEMENT 2 – SEMAINES 5 À 8

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Entraînement musculaire #2
SEMAINE 5 MODÉRÉ	REPOS	ÉCHAU 15-20 MIN 2 X 6-7 X 150M (106-110% VAM) / 90 SEC REPOS / 3 MIN REPOS	30 MIN (55-70% VAM)	ÉCHAU. 15-20 MIN 4-5 X 4 MIN (81-85% VAM) / 2 MIN REPOS + 4 X 15 SEC (115% VAM) / 75 SEC REPOS	REPOS	LONGUE SORTIE (61-70% VAM) 10KM – 60-70 MIN 21,1KM – 65-75 MIN	30 MIN (55-70%) OU ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE	X 2 (FORCE-ENDURANCE)
SEMAINE 6 LÉGÈREMENT DIFFICILE	REPOS	ÉCHAU. 20-25 MIN 2 X 6-7 X 200M (106-110% VAM) / 2 MIN REPOS / 4 MIN REPOS	35 MIN (55-70% VAM)	ÉCHAU. 20-25 MIN 4-5 X 5 MIN (81-85% VAM) / 2,5 MIN REPOS + 4 X 15 SEC (115% VAM) / 75 SEC REPOS	REPOS	LONGUE SORTIE 10KM – 65-75 MIN 21,1KM – 70-80 MIN	35 MIN (55-70%) OU COMPLEMENTARY ACTIVITY	X 2 (FORCE-ENDURANCE)
SEMAINE 7 DIFFICILE	REPOS	ÉCHAU. 25-30 MIN 2 X 5-6 X 300M (101-105% VAM) / 2 MIN REPOS / 4 MIN REPOS	40 MIN (55-70% VAM)	ÉCHAU. 25-30 MIN 4-5 X 6 MIN (81-85% VAM) / 3 MIN REPOS + 4 X 15 SEC (115% VAM) / 75 SEC REPOS	REPOS	LONGUE SORTIE 10KM – 70-80 MIN 21,1KM – 80-90 MIN	40 MIN (55-70%) OU ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE	X 2 (FORCE-ENDURANCE)
SEMAINE 8 FACILE	REPOS	ÉCHAU. 10-15 MIN 2 X 6-7 X 100M (111-115% VAM) / 60 SEC REPOS / 3 MIN REPOS	25-30 MIN (55-70% VAM)	ÉCHAU. 10-15 MIN 3-4 X 4 MIN (81-85% VAM) / 2 MIN REPOS + 4 X 15 SEC (115% VAM) / 75 SEC REPOS	REPOS	25 MIN (55-70% VAM) + 4 X 15 SEC (115% VAM) / 75 SEC REPOS (2È MOITIÉ DU PARCOURS)	LONGUE SORTIE 10 KM – 55-65 MIN 21 KM – 60-70 MIN OU TEST (5 OU 10 KM)	X 1 (FORCE-ENDURANCE)

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES - CHOUINARD, Richard & LACOMBE, Natalie. (2013). Course à pied : Le guide d'entraînement et de nutrition. KMag, Canada (QC)

* L'activité complémentaire est une activité aérobique de votre choix à faible intensité (exemple : natation, vélo, randonnée, etc.).

DETAILED 18-WEEK PROGRAM - LEVEL 2

Goal: 10 or 21 km

TRAINING BLOCK 3 – WEEK 9 TO 12

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Weight Training #3
WEEK 9 MODERATELY DIFFICULT	REST	WARM-UP 20-25 MIN 2 X 5-6 X 400M (96-100% MAS) / 2 MIN REST / 4 MIN REST	40 MIN (55-70% MAS)	WARM-UP 20-25 MIN 4-5 X 5 MIN (81-85% MAS) / 2.5 MIN REST + 4 X 15 SEC (115% MAS) / 75 SEC REST	REST	LONG RUN (61-70% MAS) 10KM – 70-80 MIN 21.1KM – 80-90 MIN	40 MIN (55-70%) OR COMPLEMENTARY ACTIVITY	X 2 (SUPERSET 9-12 MR)
WEEK 10 DIFFICULT	REST	WARM-UP 25-30 MIN 2 X 4-5 X 500M (96-100% MAS) / 2.5 MIN REST / 5 MIN REST	45 MIN (55-70% MAS)	WARM-UP 25-30 MIN 4-5 X 6 MIN (81-85% MAS) / 3 MIN REST + 4 X 15 SEC (115% MAS) / 75 SEC REST	REST	LONG RUN 10KM – 80-90 MIN 21.1KM – 90-100 MIN	45 MIN (55-70%) OR COMPLEMENTARY ACTIVITY	X 2 (SUPERSET 9-12 MR)
WEEK 11 VERY DIFFICULT	REST	WARM-UP 25-30 MIN 6-7 X 600M (93-97% MAS) / 2.5 MIN REST	50 MIN (55-70% MAS)	WARM-UP 25-30 MIN 3-4 X 8 MIN (81-85% MAS) / 4 MIN REST + 4 X 15 SEC (115% MAS) / 75 SEC REST	REST	LONG RUN 10KM – 90-100 MIN 21.1KM – 100-110 MIN	50 MIN (55-70%) OR COMPLEMENTARY ACTIVITY	X 2 (SUPERSET 9-12 MR)
WEEK 12 EASY	REST	WARM-UP 10-15 MIN 2 X 6-7 X 200M (106-110% MAS) / 2 MIN REST / 4 MIN REST	30 MIN (55-70% MAS)	WARM-UP 10-15 MIN 3-4 X 5 MIN (81-85% MAS) / 2.5 MIN REST + 4 X 15 SEC (115% MAS) / 75 SEC REST	REST	25-30 MIN (55-70% MAS) + 4 X 15 SEC (115% VAM) / 75 SEC REST (2ND HALF OF THE RUN)	LONG RUN 10 KM – 55-65 MIN 21 KM – 60-70 MIN OR TEST (5 OR 10 KM)	X 1 (SUPERSET 9-12 MR)

BIBLIOGRAPHIC REFERENCES - CHOUNARD, Richard & LACOMBE, Natalie. (2013). Course à pied : Le guide d'entraînement et de nutrition. KMag, Canada (QC)
* The complementary activity is an aerobic activity of your choice at low intensity (example: swimming, cycling, hiking, etc.).

TRAINING BLOCK 4 – WEEK 13 TO 16

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Weight Training #3
WEEK 13 MODERATELY DIFFICULT	REST	WARM-UP 20-25 MIN 5-6 x 800M (91-95% MAS) / 3 MIN REST	45 MIN (55-70% MAS)	WARM-UP 20-25 MIN IF 10 KM: 5 x 1200M (81-85% MAS) / 3 MIN REST IF 21.1 KM: 5 x 1500M (76-80% MAS) / 2.5 MIN REST	REST	LONG RUN (61-70% MAS) 10KM – 70-80 MIN 21.1KM – 80-90 MIN	45 MIN (55-70%) OR COMPLEMENTARY ACTIVITY	X 2 (SUPERSET 6-8 MR)
WEEK 14 VERY DIFFICULT	REST	WARM-UP 25-30 MIN 4-5 x 1200M (88-92% MAS) / 4 MIN REST	55 MIN (55-70% VAM)	WARM-UP 25-30 MIN IF 10 KM: 5 x 1500M (81-85% MAS) / 3 MIN REST IF 21.1 KM: 4 x 2000M (76-80% MAS) / 2.5 MIN REST	REST	LONG RUN 10KM – 90-100 MIN 21.1KM – 100-110 MIN	55 MIN (55-70%) OR COMPLEMENTARY ACTIVITY	X 1 (SUPERSET 6-8 MR)
WEEK 15 MODERATELY DIFFICULT	REST	WARM-UP 20-25 MIN 7-8 x 600M (93-97% MAS) / 2.5 MIN REST	45-50 MIN (55-70% MAS)	WARM-UP 20-25 MIN IF 10 KM: 5 x 1200M (81-85% MAS) / 3 MIN REST IF 21.1 KM: 5 x 1500M (76-80% MAS) / 2.5 MIN REST	REST	LONG RUN 10KM – 70-80 MIN 21.1KM – 80-90 MIN	45 MIN (55-70%) OR COMPLEMENTARY ACTIVITY	X 2 (SUPERSET 6-8 MR)
WEEK 16 VERY DIFFICULT	REST	WARM-UP 25-30 MIN 5-6 x 1000M (90-94% MAS) / 3.5 MIN REST	60 MIN (55-70% MAS)	WARM-UP 25-30 MIN IF 10 KM: 4 x 2000M (81-85% MAS) / 3 MIN REST IF 21.1 KM: 3 x 3000M (76-80% MAS) / 2.5 MIN REST	REST	LONG RUN 10 KM – 90-100 MIN 21 KM – 100-110 MIN	55-60 MIN (55-70%) OR COMPLEMENTARY ACTIVITY	X 1 (SUPERSET 6-8 MR)

BIBLIOGRAPHIC REFERENCES - CHOUNARD, Richard & LACOMBE, Natalie. (2013). Course à pied : Le guide d'entraînement et de nutrition. KMag, Canada (QC)
* The complementary activity is an aerobic activity of your choice at low intensity (example: swimming, cycling, hiking, etc.).

PROGRAMME DÉTAILLÉ SUR 18 SEMAINES - NIVEAU 2

Objectif : 10 ou 21 km

CYCLE D'ENTRAÎNEMENT 3 – SEMAINES 9 À 12

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Entraînement musculaire #3
SEMAINE 9 LÉGÈREMENT DIFFICILE	REPOS	ÉCHAUF. 20-25 MIN 2 X 5-6 X 400M (96-100% VAM) / 2 MIN REPOS / 4 MIN REPOS	40 MIN (55-70% VAM)	ÉCHAUF. 20-25 MIN 4-5 X 5 MIN (81-85% VAM) / 2,5 MIN REPOS + 4 X 15 SEC (115% VAM) / 75 SEC REPOS	REPOS	LONGUE SORTIE (61-70% VAM) 10KM – 70-80 MIN 21,1KM – 80-90 MIN	40 MIN (55-70%) OU ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE	X 2 (SUPERSÉRIE 9-12 RM)
SEMAINE 10 DIFFICILE	REPOS	ÉCHAUF. 25-30 MIN 2 X 4-5 X 500M (96-100% VAM) / 2,5 MIN REPOS / 5 MIN REPOS	45 MIN (55-70% VAM)	ÉCHAUF. 25-30 MIN 4-5 X 6 MIN (81-85% VAM) / 3 MIN REPOS + 4 X 15 SEC (115% VAM) / 75 SEC REPOS	REPOS	LONGUE SORTIE 10KM – 80-90 MIN 21,1KM – 90-100 MIN	45 MIN (55-70%) OU ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE	X 2 (SUPERSÉRIE 9-12 RM)
SEMAINE 11 TRÈS DIFFICILE	REPOS	ÉCHAUF. 25-30 MIN 6-7 X 600M (93-97% VAM) / 2,5 MIN REPOS	50 MIN (55-70% VAM)	ÉCHAUF. 25-30 MIN 3-4 X 8 MIN (81-85% VAM) / 4 MIN REPOS + 4 X 15 SEC (115% VAM) / 75 SEC REPOS	REPOS	LONGUE SORTIE 10KM – 90-100 MIN 21,1KM – 100-110 MIN	50 MIN (55-70%) OU ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE	X 2 (SUPERSÉRIE 9-12 RM)
SEMAINE 12 FACILE	REPOS	ÉCHAUF. 10-15 MIN 2 X 6-7 X 200M (106-110% VAM) / 2 MIN REPOS / 4 MIN REPOS	30 MIN (55-70% VAM)	ÉCHAUF. 10-15 MIN 3-4 X 5 MIN (81-85% VAM) / 2,5 MIN REPOS + 4 X 15 SEC (115% VAM) / 75 SEC REPOS	REPOS	25-30 MIN (55-70% VAM) + 4 X 15 SEC (115% VAM) / 75 SEC REPOS (2È MOITIÉ DU PARCOURS)	LONGUE SORTIE 10 KM – 55-65 MIN 21 KM – 60-70 MIN OU TEST (5 OU 10 KM)	X 1 (SUPERSÉRIE 9-12 RM)

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES - CHOUNARD, Richard & LACOMBE, Natalie. (2013). Course à pied : Le guide d'entraînement et de nutrition. KMag, Canada (QC)
* L'activité complémentaire est une activité aérobique de votre choix à faible intensité (exemple : natation, vélo, randonnée, etc.).

CYCLE D'ENTRAÎNEMENT 4 – SEMAINES 13 À 16

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Entraînement musculaire #3
SEMAINE 13 LÉGÈREMENT DIFFICILE	REPOS	ÉCHAUF 20-25 MIN 5-6 x 800M (91-95% VAM) / 3 MIN REPOS	45 MIN (55-70% VAM)	ÉCHAUF 20-25 MIN SI 10KM: 5 x 1200M (81-85% VAM) / 3 MIN REPOS SI 21,1 KM: 5 x 1500M (76-80% VAM) / 2,5 MIN REPOS	REPOS	LONGUE SORTIE (61-70% VAM) 10KM – 70-80 MIN 21,1KM – 80-90 MIN	45 MIN (55-70%) OU ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE	X 2 (SUPERSÉRIE 6-8 RM)
SEMAINE 14 TRÈS DIFFICILE	REPOS	ÉCHAUF 25-30 MIN 4-5 x 1200M (88-92% VAM) / 4 MIN REPOS	55 MIN (55-70% VAM)	ÉCHAUF 25-30 MIN SI 10 KM: 5 x 1500M (81-85% VAM) / 3 MIN REPOS SI 21,1 KM: 4 x 2000M (76-80% VAM) / 2,5 MIN REPOS	REPOS	LONGUE SORTIE 10KM – 90-100 MIN 21,1KM – 100-110 MIN	55 MIN (55-70%) OU ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE	X 1 (SUPERSÉRIE 6-8 RM)
SEMAINE 15 LÉGÈREMENT DIFFICILE	REPOS	ÉCHAUF 20-25 MIN 7-8 x 600M (93-97% VAM) / 2,5 MIN REPOS	45-50 MIN (55-70% VAM)	ÉCHAUF 20-25 MIN SI 10KM: 5 x 1200M (81-85% VAM) / 3 MIN REPOS SI 21,1 KM: 5 x 1500M (76-80% VAM) / 2,5 MIN REPOS	REPOS	LONGUE SORTIE 10KM – 70-80 MIN 21,1KM – 80-90 MIN	45 MIN (55-70%) OU ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE	X 2 (SUPERSÉRIE 6-8 RM)
SEMAINE 16 TRÈS DIFFICILE	REPOS	ÉCHAUF 25-30 MIN 5-6 x 1000M (90-94% VAM) / 3,5 MIN REPOS	60 MIN (55-70% VAM)	ÉCHAUF 25-30 MIN SI 10KM: 4 x 2000M (81-85% VAM) / 3 MIN REPOS SI 21,1 KM: 3 x 3000M (76-80% VAM) / 2,5 MIN REPOS	REPOS	LONGUE SORTIE 10KM – 90-100 MIN 21,1KM – 100-110 MIN	55-60 MIN (55-70%) OU ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE	X 1 (SUPERSÉRIE 6-8 RM)

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES - CHOUNARD, Richard & LACOMBE, Natalie. (2013). Course à pied : Le guide d'entraînement et de nutrition. KMag, Canada (QC)
* L'activité complémentaire est une activité aérobique de votre choix à faible intensité (exemple : natation, vélo, randonnée, etc.).

DETAILED 18-WEEK PROGRAM - LEVEL 2								
Goal: 10 or 21 km								
TRAINING BLOCK 5 & RECOVERY – WEEK 17 TO 18 + RECOVERY								
	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Weight Training #3
WEEK 17 MODERATE	REST	WARM-UP 15-20 MIN 2 X 4-5 X 400M (96-100% MAS) / 2 MIN REST / 5 MIN REST	25 MIN (55-70% MAS)	WARM-UP 15-20 MIN 4-5 X 1200M (86-90% MAS) / 3.5 MIN REST + 4 X 15 SEC (115% MAS) / 75 SEC REST	REST	LONG RUN (61-70% MAS) – 10 KM: 60-70 MIN 21.1KM : 65-75 MIN	COMPLEMENTARY ACTIVITY	X 1 (SUPERSSET 6-8 MR)
WEEK 18 "TAPER"	REST	25 MIN (55-70% MAS)	WARM-UP 10 MIN IF 10 KM: 5-6 X 400M (96-100% MAS) / 2 MIN REST IF 21.1 KM: 3-4 X 1000M (86-90% MAS) / 3 MIN REST	VERY LIGHT JOG 25-30 MIN	REST	20 MIN (55-70% MAS) + 4 X 15 SEC (115% MAS) / 75 SEC REST (2ND HALF OF THE RUN)	COMPETITION – ARMY RUN 10. 21.1 KM	X 0
RECOVERY	REST	LIGHT JOG	COMPLEMENTARY ACTIVITY	20 MIN (55-70% MAS) + 4 X 15 SEC (115% MAS) / 75 SEC REST	REST	LIGHT JOG	COMPLEMENTARY ACTIVITY	X 0

BIBLIOGRAPHIC REFERENCES - CHOUINARD, Richard & LACOMBE, Natalie. (2013). Course à pied : Le guide d'entraînement et de nutrition. KMag, Canada (QC)
* The complementary activity is an aerobic activity of your choice at low intensity (example: swimming, cycling, hiking, etc.).

PROGRAMME DÉTAILLÉ SUR 18 SEMAINES - NIVEAU 2								
Objectif : 10 ou 21 km								
CYCLE D'ENTRAÎNEMENT 5 & RÉCUPÉRATION – SEMAINES 17 À 18								
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Entraînement musculaire #3
SEMAINE 17 MODÉRÉ	REPOS	ÉCHAUF. 15-20 MIN 2 X 4-5 X 400M (96-100% VAM) / 2 MIN REPOS / 5 MIN REPOS	25 MIN (55-70% VAM)	ÉCHAUF. 15-20 MIN 4-5 X 1200M (86-90% VAM) / 3,5 MIN REPOS + 4 X 15 SEC (115% VAM) / 75 SEC REPOS	REPOS	LONGUE SORTIE (61-70% VAM) – 10 KM : 60-70 MIN 21,1KM : 65-75 MIN	ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE	X 1 (SUPERSÉRIE 6-8 RM)
SEMAINE 18 « AFFÛTAGE »	REPOS	25 MIN (55-70% VAM)	ÉCHAUF. 10 MIN SI 10 KM : 5-6 X 400M (96-100% VAM) / 2 MIN REPOS SI 21,1 KM : 3-4 X 1000M (86-90% VAM) / 3 MIN REPOS	COURSE TRÈS LÉGÈRE 25-30 MIN	REPOS	20 MIN (55-70% VAM) + 4 X 15 SEC (115% VAM) / 75 SEC REPOS (2È MOITIÉ DU PARCOURS)	COMPÉTITION – COURSE DE L'ARMÉE 10, 21,1 KM	X 0
RÉCUPÉRATION	REPOS	COURSE LÉGÈRE	ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE	20 MIN (55-70% VAM) + 4 X 15 SEC (115% VAM) / 75 SEC REPOS	REPOS	COURSE LÉGÈRE	ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE	X 0

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES - CHOUINARD, Richard & LACOMBE, Natalie. (2013). Course à pied : Le guide d'entraînement et de nutrition. KMag, Canada (QC)
* L'activité complémentaire est une activité aérobique de votre choix à faible intensité (exemple : natation, vélo, randonnée, etc.).

WEIGHT TRAINING #1: ENDURANCE

Repeat exercises 1, 2, 3 & 4 as a circuit for 2 to 3 sets.

ENTRAINEMENT MUSCULAIRE #1 : ENDURANCE

Répétez les exercices 1, 2, 3 et 4 en circuit de deux à trois séries.



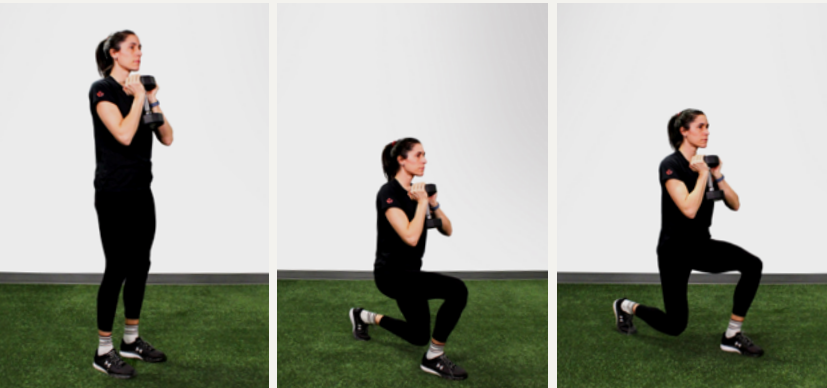
1A. Wall sit
Back flat on the wall, 90° angle at knees.
Time: Hold 30-45 sec

1A. Chaise au mur
Dos à plat au mur, 90 degrés au niveau du genou.
Temps : Tenir 30-45 sec



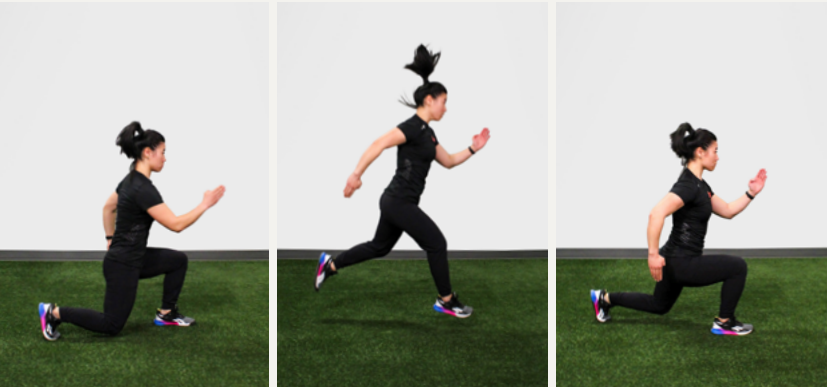
1B. Jump squat
Keep neutral spine. Absorb the impact.
15-20 reps - Rest 30 sec

1B. Squat sauté
Colonne neutre. Absorber le choc.
15-20 reps - Repos 30 sec



2A. Alternating forward lunges
Stay tall. Keep knee over ankle.
20 reps total - Rest 30 sec

2A. Fentes avant alternées
Rester grand. Garder le genou au-dessus de la cheville.
20 reps totales - Repos 30 sec



2B. Alternating jumping lunges
Synchronized opposite arm/leg movement .
Keep knee over ankle.
20 reps total - Rest 3 min

2B. Fentes sautées alternées
Bras et jambes opposés. Garder le genou au-dessus de la cheville.
20 reps totales - Repos 3 min

WEIGHT TRAINING #1: ENDURANCE

Repeat exercises 1, 2, 3 & 4 as a circuit for 2 to 3 sets.

ENTRAINEMENT MUSCULAIRE #1 : ENDURANCE

Répétez les exercices 1, 2, 3 et 4 en circuit de deux à trois séries.



3A. One-leg calf raise
Hold wall to keep balance.
20 reps / side

3A. Mollets
Se tenir au mur pour équilibre.
20 reps / côté



3B. One-leg dynamic calf jump
Leg extended.
Flexion/extension at the ankle only.
20 reps / side

3B. Saut dynamique à une jambe (mollet)
Jambe en extension. Flexion/extension à la cheville seulement.
20 reps / côté



4A. Bulgarian lunges
Stay tall. Keep knee over ankle.
20 reps total

4A. Fentes bulgares
Rester grand. Garder le genou au-dessus de la cheville.
20 reps totales



4B. High knees on the spot
Dynamic, on the spot. Knees hip height.
Time: 30-45 sec

4B. Genoux hauts sur place
Dynamique, sur place. Genoux à la hauteur des hanches.
Temps : 30-45 sec

WEIGHT TRAINING #2: STRENGTH-ENDURANCE

Repeat exercises 1, 2, 3, 4 , 5 & 6 as a circuit for 2 to 4 sets.

ENTRAINEMENT MUSCULAIRE #2 : FORCE-ENDURANCE

Répéter les exercices 1, 2, 3, 4, 5 & 6 en circuit de deux à quatre séries.



1. Goblet squat
Slow movement. Contract core.
9-12 reps - Rest 60 sec

1. Squat gobelet
Mouvement lent. Contracter abdomi-
naux.
9-12 reps - Repos 60 sec



2. Leg curl
Control movement when extending
legs.
9-12 reps - Rest 60 sec

2. Ischios-jambiers sur ballon
Contrôler le mouvement lors de l'exten-
sion.
9-12 reps - Repos 60 sec



3. Bent over row with dumbbell
Keep back straight. Control movement.
9-12 reps - Rest 60 sec

3. Rameur tronc incliné avec haltères
Contrôler le mouvement. Dos droit.
9-12 reps - Repos 60 sec

WEIGHT TRAINING #2: STRENGTH-ENDURANCE

Repeat exercises 1, 2, 3, 4 , 5 & 6 as a circuit for 2 to 4 sets.

ENTRAINEMENT MUSCULAIRE #2 : FORCE-ENDURANCE

Répéter les exercices 1, 2, 3, 4, 5 & 6 en circuit de deux à quatre séries.



4. Push-up
Contract core. Do a maximum number
of repetitions.
MR - Rest 60 sec

4. Pompes
Contracter abdominaux. Exécuter un
maximum de répétitions.
RM - Repos 60 sec



**5. Forward & backward lunge (with dumb-
bell)**
Keep knee over ankle.
10 reps / side (1 rep = forward and back)
Rest 60 sec

5. Fentes avant et arrière (avec haltère)
Garder genou au-dessus de la cheville.
10 reps / côté (1 rep = avant et arrière)
Repos 60 sec



6. Warrior 3 pose
Use a wall for balance if needed. Try to
keep knee over ankle.
Time: hold 30 sec / side
Rest 3 min

6. Posture du guerrier 3
Utiliser le mur pour équilibre. Garder ge-
nou au-dessus de la cheville.
Temps : Tenir 30 sec / côté
Repos 3 min

WEIGHT TRAINING #3: SUPERSET

Repeat exercises 1, 2, 3 & 4 as a circuit for 2 to 3 sets.

ENTRAINEMENT MUSCULAIRE #3 : SUPERSÉRIE

Répétez les exercices 1, 2, 3 et 4 en circuit de deux à trois séries.



1A. Goblet squat
Slow movement. Contract core.
9-12 reps

1A. Squat gobelet
Mouvement lent. Contracter les abdominaux
9-12 reps



1B. Box jump
Dynamic movement. Absorb shock.
6 reps - Rest 30 sec

1B. Saut sur boîte
Mouvement dynamique. Absorber le choc.
6 reps - Repos 60 sec



2A. Bulgarian lunge
Stay tall. Keep knee over ankle.
9-12 reps

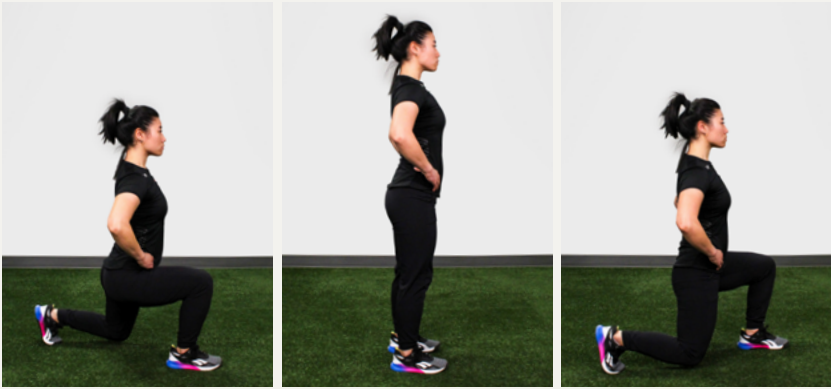
2A. Fente bulgares
Rester grand. Garder le genou au-dessus de la cheville.
9-12 reps

WEIGHT TRAINING #3: SUPERSET

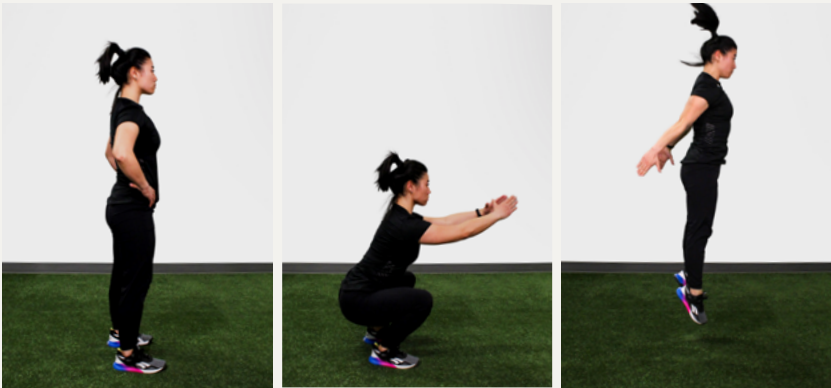
Repeat exercises 1, 2, 3 & 4 as a circuit for 2 to 3 sets.

ENTRAINEMENT MUSCULAIRE #3 : SUPERSÉRIE

Répétez les exercices 1, 2, 3 et 4 en circuit de deux à trois séries.



2B. Walking lunges + jump squat
Forward lunge + jump squat.
6 reps / side - Rest 30 sec



2B. Fentes marchées + squat sauté
Fentes avant + squat sauté
6 reps / côté - Repos 30 sec



3A. Step down
Control descent. Keep back straight.
8 reps / side



3A. Descente de step
Contrôler la descente. Garder le dos droit.
8 reps / côté

3B. Step up
Dynamic movement
12 reps / side - Rest 30 sec

3B. Montée de step
Mouvement dynamique
12 reps / côté - Repos 30 sec

WEIGHT TRAINING #3: SUPERSET

Repeat exercises 1, 2, 3 & 4 as a circuit for 2 to 3 sets.

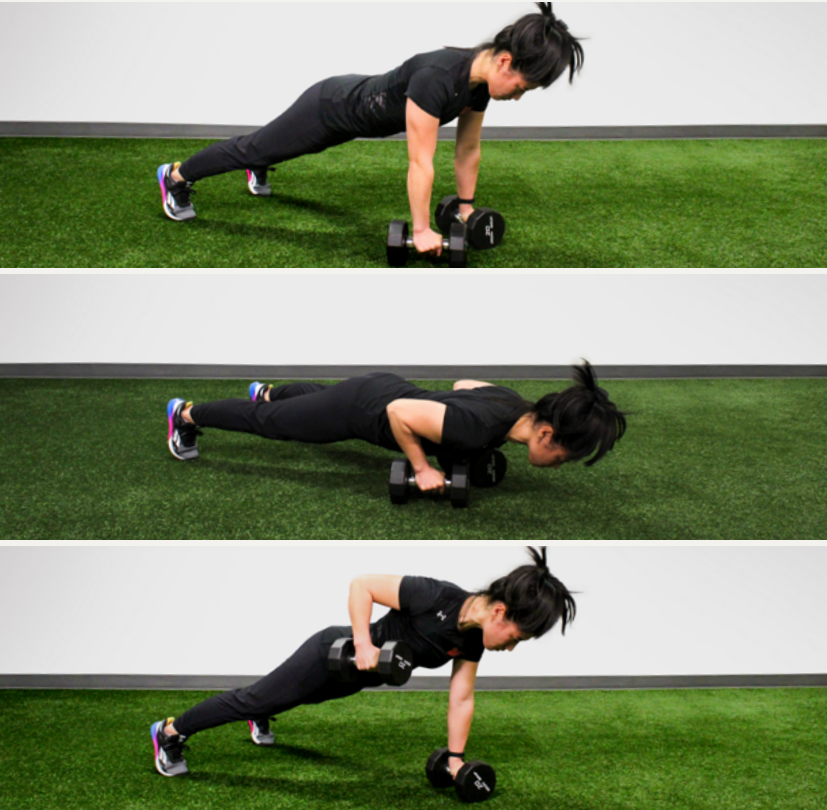
ENTRAINEMENT MUSCULAIRE #3 : SUPERSÉRIE

Répétez les exercices 1, 2, 3 et 4 en circuit de deux à trois séries.



4A. Pull-up
Control descent. Keep back straight.
9-12 reps
* Complete exercise number 3 from Weight Training # 2, if equipment is not available.

4A. Tirade prise large
Contrôler la descente. Colonne neutre.
9-12 reps
* Compléter l'exercice numéro trois de l'entraînement de musculation #2, si l'équipement n'est pas disponible.



4B. Push-up + renegade row with dumbbell
Contract core. Limit rotation in the hips when doing row. Do a maximum number of repetitions.
MR - Rest 3 min

4B. Pompes + rameur alterné avec haltères
Contracter les abdominaux. Limiter le mouvement de rotation dans les hanches. Exécuter un maximum de répétitions.
RM - Repos 3 min

MOBILITY: STRETCHING (RECOVERY & INJURY PREVENTION)

MOBILITÉ : ÉTIREMENTS (RÉCUPÉRATION & PRÉVENTION DES BLESSURES)



1. Hamstring
Flat on a wall, pull your toes toward you & extend your knees
Hold 30-45 sec x 2-3 - Rest 60 sec

1. Ischios-jambiers
Jambe en extension contre le mur. Tirer les orteils vers soi.
Tenir 30-45 sec x 2-3 - Repos 60 sec



2. Gluteus major
Bring your knee to your opposite shoulder. Sit tall.
Hold 30-45 sec x 2-3

2. Grand fessier
Amener le genou à l'épaule opposée. Rester grand.
Tenir 30-45 sec x 2-3 - Repos 60 sec



3. Ilio-psoas & quadriceps
Bring your hips forward. Stand tall. Cushion under your knee if painful.
Hold 30-45 sec x 2-3 - Rest 60 sec

3. Psoas-iliaque & quadriceps
Pousser les hanches vers l'avant. Rester grand. Mettre un coussin sous le genou si douloureux.
Tenir 30-45 sec x 2-3 - Repos 60 sec



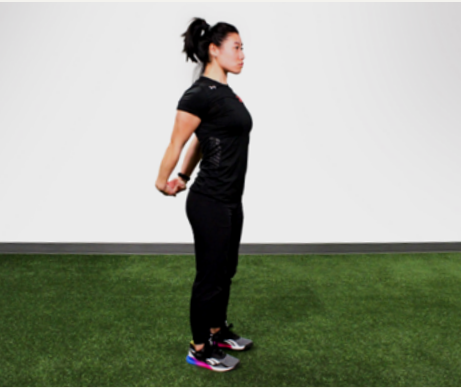
4. Standing wall
Put ALL your spine against the wall. Slightly bend your knees. Stand tall.
Hold 30-45 sec x 2-3

4. Debout contre le mur
Appuyer la colonne contre le mur. Fléchir légèrement les genoux. Rester grand.
Tenir 30-45 sec x 2-3



5. Pectoralis major
Put forearm against wall, and step forward with same side leg.
Hold 30-45 sec x 2-3 - Rest 60 sec

5. Grand pectoral
Placer l'avant-bras contre le mur, et faire un pas en avant avec la jambe du même côté.
Tenir 30-45 sec x 2-3 - Repos 60 sec



6. Biceps
Rotate shoulders back, and interlock hands behind back, and flex hands towards the ground.
Hold 30-45 sec x 2-3

6. Biceps
Pivoter les épaules vers l'arrière, croiser les mains derrière le dos et fléchir les mains vers le sol.
Tenir 30-45 sec x 2-3

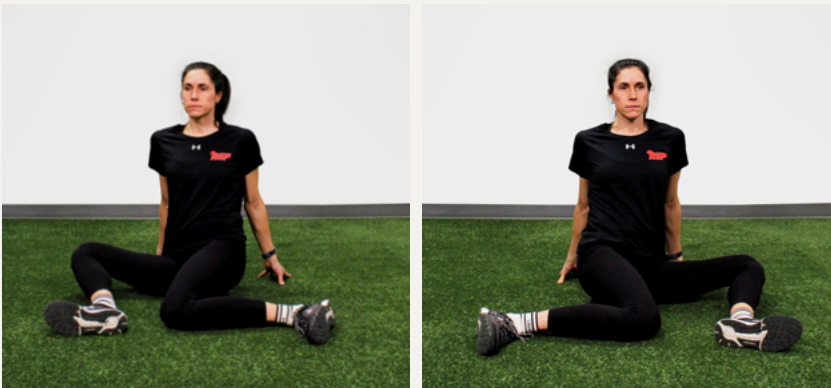
MOBILITY: DYNAMIC SEQUENCES (RECOVERY & INJURY PREVENTION)

MOBILITÉ : SÉQUENCES DYNAMIQUES (RÉCUPÉRATION & PRÉVENTION DES BLESSURES)



1. Downward dog to frog
Downward dog to frog – Legs straight, neutral spine; bend knees.
Repeat 30-45 sec x 2-3
Rest 60 sec

1. Chien tête en bas à grenouille
Jambes droites, colonne vertébrale neutre ; plier les genoux.
Répéter 30-45 sec x 2-3
Repos 60 sec



2. 90-90
Bring your knees side-to-side. Hands on the floor for more stability.
Repeat 60 sec x 2-3

2. 90-90
Amener les genoux côte-à-côte. Mains au sol pour stabilité.
Répéter 60 sec x 2-3



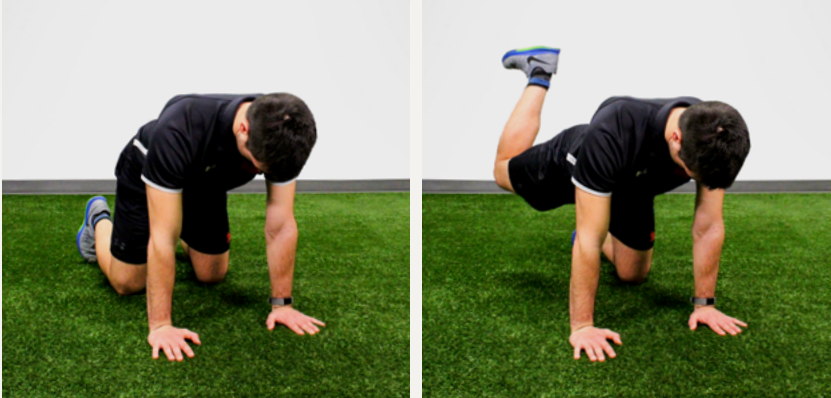
3. 4-Point thoracic rotation
Hand behind your head. Bring your elbow under and open back up. Full range of motion.
Repeat 30-60 sec x 2-3 - rest 60 sec

3. Rotation thoracique en position quadrupède
Main derrière la tête. Amener le coude en-dessous et revenir dans la position initiale. Grande amplitude de mouvement.
Répéter 30-60 sec x 2-3 - repos 60 sec



MOBILITY: DYNAMIC SEQUENCES (RECOVERY & INJURY PREVENTION)

MOBILITÉ : SÉQUENCES DYNAMIQUES (RÉCUPÉRATION & PRÉVENTION DES BLESSURES)



4. 4-Point hip rotation
Keep a 90° angle at your knee. Rotate your hips. Full range of motion.
Repeat 30-60 sec x 2-3

4. Rotation hanches en position quadrupède
Angle de 90 degrés au genou. Rotation des hanches. Grande amplitude de mouvement.
Répéter 30-60 sec x 2-3



5. Myofascial release/massage
Global to specific areas. Control your bodyweight on the ball. Pressure should be uncomfortable, but not painful.
Repeat 30-60 sec x 2-3 - rest 60 sec

5. Relâchement myofascial/massage
General a spécifique. Contrôler le poids du corps sur la balle. La pression doit être inconfortable, mais pas douloureuse.
Répéter 30-60 sec x 2-3 - repos 60 sec



Register Now!
Inscrivez-vous!



#Noordinarycause
#Une **cause** extraordinaire

armyrun.ca

TRAINING LOG / CARNET D'ENTRAÎNEMENT

DATE	GOALS OF THE WORKOUT OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEMENT					
April 7 2021	Weight training #1 - Endurance					
EXERCISE EXERCICE	WEIGHT CHARGE	REPS	REPS	REPS	REPS	NOTES
Wall Sit	No weight	30 sec	30 sec	30 sec		Put my hands on my thighs for the last set.
Jump squat	No weight	15 reps	15 reps	20 reps		
Alternating forward lunges	10 kg dumbbell x 1	20 reps	20 reps	20 reps		
Alternating jumping lunges	No weight	20 reps	20 reps	20 reps		Some pain in left knee in the last set. Will contact local PSP instructor if pain persists.
One-leg calf raise	No weight	20 reps	20 reps	20 reps		
One-leg dynamic calf jump	No weight	20 reps	20 reps	20 reps		
Bulgarian lunges	No weight	20 reps	17 reps	15 reps		Last set was a challenge!
High knees on the spot	No weight	30 sec	30 sec	40 sec		Pushed hard for the last set and reached 40 sec.

DATE	GOALS OF THE WORKOUT OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEMENT					
EXERCISE EXERCICE	WEIGHT CHARGE	REPS	REPS	REPS	REPS	NOTES

DATE	GOALS OF THE WORKOUT OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEMENT					
EXERCISE EXERCICE	WEIGHT CHARGE	REPS	REPS	REPS	REPS	NOTES

TRAINING LOG / CARNET D'ENTRAÎNEMENT

DATE	GOALS OF THE WORKOUT OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEMENT					
EXERCISE EXERCICE	WEIGHT CHARGE	REPS	REPS	REPS	REPS	NOTES

DATE	GOALS OF THE WORKOUT OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEMENT					
EXERCISE EXERCICE	WEIGHT CHARGE	REPS	REPS	REPS	REPS	NOTES

DATE	GOALS OF THE WORKOUT OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEMENT					
EXERCISE EXERCICE	WEIGHT CHARGE	REPS	REPS	REPS	REPS	NOTES

TRAINING LOG / CARNET D'ENTRAÎNEMENT

DATE	GOALS OF THE WORKOUT OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEMENT					
EXERCISE EXERCICE	WEIGHT CHARGE	REPS	REPS	REPS	REPS	NOTES

DATE	GOALS OF THE WORKOUT OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEMENT					
EXERCISE EXERCICE	WEIGHT CHARGE	REPS	REPS	REPS	REPS	NOTES

DATE	GOALS OF THE WORKOUT OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEMENT					
EXERCISE EXERCICE	WEIGHT CHARGE	REPS	REPS	REPS	REPS	NOTES

TRAINING LOG / CARNET D'ENTRAÎNEMENT

DATE	GOALS OF THE WORKOUT OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEMENT					
EXERCISE EXERCICE	WEIGHT CHARGE	REPS	REPS	REPS	REPS	NOTES

DATE	GOALS OF THE WORKOUT OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEMENT					
EXERCISE EXERCICE	WEIGHT CHARGE	REPS	REPS	REPS	REPS	NOTES

DATE	GOALS OF THE WORKOUT OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEMENT					
EXERCISE EXERCICE	WEIGHT CHARGE	REPS	REPS	REPS	REPS	NOTES

TRAINING LOG / CARNET D'ENTRAÎNEMENT

DATE	GOALS OF THE WORKOUT OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEMENT					
EXERCISE EXERCICE	WEIGHT CHARGE	REPS	REPS	REPS	REPS	NOTES

DATE	GOALS OF THE WORKOUT OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEMENT					
EXERCISE EXERCICE	WEIGHT CHARGE	REPS	REPS	REPS	REPS	NOTES

DATE	GOALS OF THE WORKOUT OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEMENT					
EXERCISE EXERCICE	WEIGHT CHARGE	REPS	REPS	REPS	REPS	NOTES

TRAINING LOG / CARNET D'ENTRAÎNEMENT

DATE	GOALS OF THE WORKOUT OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEMENT					
EXERCISE EXERCICE	WEIGHT CHARGE	REPS	REPS	REPS	REPS	NOTES

DATE	GOALS OF THE WORKOUT OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEMENT					
EXERCISE EXERCICE	WEIGHT CHARGE	REPS	REPS	REPS	REPS	NOTES

DATE	GOALS OF THE WORKOUT OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEMENT					
EXERCISE EXERCICE	WEIGHT CHARGE	REPS	REPS	REPS	REPS	NOTES

TRAINING LOG / CARNET D'ENTRAÎNEMENT

DATE	GOALS OF THE WORKOUT OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEMENT					
EXERCISE EXERCICE	WEIGHT CHARGE	REPS	REPS	REPS	REPS	NOTES

DATE	GOALS OF THE WORKOUT OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEMENT					
EXERCISE EXERCICE	WEIGHT CHARGE	REPS	REPS	REPS	REPS	NOTES

DATE	GOALS OF THE WORKOUT OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEMENT					
EXERCISE EXERCICE	WEIGHT CHARGE	REPS	REPS	REPS	REPS	NOTES

TRAINING LOG / CARNET D'ENTRAÎNEMENT

DATE	GOALS OF THE WORKOUT OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEMENT					
EXERCISE EXERCICE	WEIGHT CHARGE	REPS	REPS	REPS	REPS	NOTES

DATE	GOALS OF THE WORKOUT OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEMENT					
EXERCISE EXERCICE	WEIGHT CHARGE	REPS	REPS	REPS	REPS	NOTES

DATE	GOALS OF THE WORKOUT OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEMENT					
EXERCISE EXERCICE	WEIGHT CHARGE	REPS	REPS	REPS	REPS	NOTES

TRAINING LOG / CARNET D'ENTRAÎNEMENT

DATE	GOALS OF THE WORKOUT OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEMENT					
EXERCISE EXERCICE	WEIGHT CHARGE	REPS	REPS	REPS	REPS	NOTES

DATE	GOALS OF THE WORKOUT OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEMENT					
EXERCISE EXERCICE	WEIGHT CHARGE	REPS	REPS	REPS	REPS	NOTES

DATE	GOALS OF THE WORKOUT OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEMENT					
EXERCISE EXERCICE	WEIGHT CHARGE	REPS	REPS	REPS	REPS	NOTES

