

Comment lire votre plan d'entraînement

D'abord, dans le fichier que vous avez reçu, vous retrouverez :

- 2 à 6 semaines d'entraînement par fichier
- Une légende des symboles utilisés pour la prescription
- Une routine d'éducatifs à utiliser en guise d'échauffement, à faire après le jog d'échauffement, mais avant le début du noyau de la séance.
- Une charte de cadences personnalisée pour vous illustrer les cadences d'entraînement souhaitées (Si applicable)

La ligne "échauffement" vous indique la durée de jog que vous devez réaliser avant d'entamer le noyau de la séance. Si l'abréviation « Eds » s'y trouve, c'est que vous devez faire la routine d'éducatifs avant de débiter les efforts du noyau de séance.

La ligne "séance" vous indique le noyau de la séance, à réaliser après l'échauffement.

Ex.

Les **repos entre les répétitions d'un même bloc** sera indiqué par une barre oblique « / » après la distance de la répétition. (Ex. 2x(6x200m/45'')), le repos serait de 45'' entre les 200m. Le repos entre les blocs sera indiqué dans la case « notes » plus bas de cette même colonne).

Si vous n'avez qu'un jog à faire, celui-ci sera inscrit dans cette ligne (« Séance »).

La ligne cadence vous indique quelle vitesse vous devez viser pour vos portions d'efforts indiqués dans "séance". S'il y a plus d'une cadence prescrite pour une même séance, veuillez suivre l'ordre d'indication des cadences afin de connaître la cadence prescrite pour votre (ex.) 2^e effort. La logique demeure la même pour chaque séance, chaque semaine.

Ex.

Si c'est indiqué 2x(4x200m) et 1.5k-1k-1k-800, vous devez faire chacune des 4 répétitions de plus en plus rapidement entre P1.5k et P800m. Vous répétez pareillement pour le 2e bloc.

Si c'est indiqué 2x(1km-400m-400m) et 5k-3k-3k, vous devez faire le 1km à P5k, le 400m à P3k, le 400m encore à P3k.

Si c'est indiqué, sur **deux lignes différentes** : 2x1km + 2x(4x400m) et P10k + P1.5k. Les efforts sur la première ligne s'associent avec la cadence(s)

sur la première ligne, alors que le scénario se répète pour la 2^e ligne.
Sur cette séance, les 1km se court à P10k, alors que les 400m se court à P1.5k.

La ligne "**retour au calme**" vous indique la durée de jog que vous devez réaliser après avoir terminé le noyau de la séance.

La ligne "**notes**" vous indique vos durées de récupérations entre les blocs d'efforts de la séance, et autres consignes particulières à cette journée d'entraînement. La logique demeure la même pour chaque séance.

Autres consignes/explications :

Tous les repos **de moins de 4'** sont entièrement des **repos passif** (Marche).

Tous les repos **de plus de 4'** sont des **repos partiellement actif** (approx. 2/3 marche : 1/3 jog léger)

Tous les **repos « L » et « Ez »** sont des repos qui s'exécutent de façon active, par une activité légère (Ex. Jog ou vélo très léger selon le contexte).

Tous les **repos « J »** sont des repos à **vitesse jog standard** (approx. 65% VAM)

Une **séance FARTLEK**, c'est pour vous, une séance qui se déroule en continu sans repos à la marche prévu. Généralement, le Fartlek sera introduit dans une sortie relativement longue dans laquelle des portions d'accélération seront prévues et inter-coupées de repos à vitesse jog standard (approx. 65% VAM). Lors de ces séances, la cadence souhaitée pour ces accélérations sera indiquée à la ligne « cadence ».

Ex.

Si la séance est 20WU + 1'-2'-1' + 20CD [Cadence: 5k, R: 4' Jog], vous devez faire 20min d'échauffement à 65% VAM, 1' à cadence 5km, 4' Jog à 65%, 2' à cadence 5km, 4' Jog à 65%, 1' à cadence 5km, 20min retour au calme.

Une **séance « Progressive »** est une séance en continu sans repos à la marche prévu. Ce type de séance démarre et se conclut à une intensité régulière (Échauffement et retour au calme), et implique entre les deux, une portion où l'on **augmente** graduellement le rythme et l'effort. Les cadences prescrites se lisent tel qu'une séance d'intervalles (Voir explications « séance »).

Ex. une séance indiquée comme la suivante : 10' Jog, 10', 5', 10' Jog aurait une durée totale de 35min, avec une pause tolérée pour reprendre son souffle qu'avant d'entamer le retour au calme de 10min.