

MOUNT-ROYAL SUMMIT QUEST

Plan d'entraînement — 50 km

8 semaines vers le sommet · Conçu par Dominic Royer Coaching (DRC)

Comment comprendre ton plan

FRÉQUENCE

Le plan est construit sur 5 sorties par semaine. Cette fréquence n'est toutefois pas obligatoire : si vous préférez courir 4 fois par semaine, vous pouvez simplement retirer une sortie par semaine, sans problème.

VL — VITESSE LENTE

VL signifie « vitesse lente ». L'objectif est de courir le plus lentement possible, à une allure confortable, afin de développer votre endurance fondamentale. Il ne faut pas chercher à aller vite sur ces sorties.

LES SÉANCES D'INTERVALLES

Le plan comprend 1 à 2 séances d'intervalles par semaine. Les vitesses à respecter sont indiquées avec un « V » suivi d'un chiffre ou d'une lettre. Cette indication représente l'allure que vous seriez capable de maintenir sur une épreuve de cette distance :

- V1** allure que vous pourriez tenir sur 1 km
- V2** allure que vous pourriez tenir sur 2 km
- V5** allure que vous pourriez tenir sur 5 km
- V10** allure que vous pourriez tenir sur 10 km
- V21** allure que vous pourriez tenir sur 21 km
- VM** allure que vous pourriez tenir sur un marathon (42,2 km)

► Plus le chiffre est petit, plus l'allure est rapide.

Bon à savoir : les km (ex. « 10 km ») sont une distance, tandis que les minutes (ex. « 10 x 1' ») sont du temps. Les intervalles s'insèrent à l'intérieur de ta sortie — le reste (échauffement au début, retour au calme à la fin) se court en VL.

LES PÉRIODES DE REPOS

Le repos entre les séquences d'intervalles est indiqué à la fin de la séance. Par exemple, « 2' VL entre tout » signifie qu'il faut faire 2 minutes de vitesse lente entre chaque séquence d'intervalles. La VL sert donc de récupération avant de commencer la prochaine séquence.

Le plan, semaine par semaine

MES ALLURES — mon aide-mémoire

Note tes allures cibles (min/km) pour t'y référer pendant tes séances. Remplis-les à l'écran ou à la main.

VL	Vitesse lente	min/km
VM	Vitesse marathon	min/km
V21	Vitesse 21 km	min/km
V10	Vitesse 10 km	min/km
V5	Vitesse 5 km	min/km

SEMAINE 1

Objectif : 46 km

Jour 1	6 km	km VL
Jour 2	10 km	km VL incluant 10 x 1' V10 1' VL entre
Jour 3	6 km	km VL
Jour 4	8 km	km VL
Jour 5	16 km	km VL incluant 3 x 8' VM 2' VL entre

SEMAINE 2

Objectif : 58 km

Jour 1	8 km	km VL
Jour 2	12 km	km VL incluant 5' VM + 5 x 3' V21 2' VL entre tout
Jour 3	8 km	km VL
Jour 4	10 km	km VL
Jour 5	20 km	km VL incluant 2 x 10' VM + 2 x 5' V21 2' VL entre tout

SEMAINE 3

Objectif : 46 km

Jour 1	6 km	km VL
Jour 2	10 km	km VL incluant 4' VM + 6 x 2' V10 2' VL entre tout
Jour 3	6 km	km VL
Jour 4	8 km	km VL
Jour 5	16 km	km VL

SEMAINE 4

Objectif : 58 km

Jour 1	8 km	km VL
Jour 2	12 km	km VL incluant 10' VM + 2 x 5' V21 5 x 1' V5 2' VL entre tout
Jour 3	8 km	km VL
Jour 4	10 km	km VL
Jour 5	20 km	km VL incluant au moins 150 mètres de dénivelé positif (ex : 1 montée du Mont-Royal)

SEMAINE 5

Objectif : 69 km

Jour 1	10 km	km VL
Jour 2	14 km	km VL incluant 5' VM + 4' V21 + 3' V10 + 2' V5 + 2 x 5' V21 2' VL entre tout
Jour 3	8 km	km VL
Jour 4	12 km	km VL
Jour 5	25 km	km VL incluant 4 x 8' VM 2' VL entre

SEMAINE 6

Objectif : 82 km

Jour 1	12 km	km VL
Jour 2	16 km	incluant 6 x 5' V21 2' VL entre
Jour 3	10 km	km VL
Jour 4	14 km	km VL
Jour 5	30 km	km VL incluant au moins 300 mètres de dénivelé positif (ex : 2 montées du Mont-Royal)

SEMAINE 7

Objectif : 50 km

Jour 1	8 km	km VL
Jour 2	12 km	incluant 35' V21
Jour 3	8 km	km VL
Jour 4	8 km	km VL
Jour 5	14 km	km VL incluant 3 x 10' VM 2' VL entre

SEMAINE 8

Objectif : 75 km

Jour 1	6 km	km VL
Jour 2	10 km	incluant 8 x 2' V21 2' VL entre
Jour 3	5 km	km VL
Jour 4	4 km	km VL
Jour 5	50 km	KM — Jour de course : 50 km MRSQ

Tableau de conversion des allures

Référence pour vos séances — fourni par Dominic Royer Coaching

Comment lire ce tableau

Les quatre colonnes indiquent la même vitesse, exprimée de quatre façons :

MIN/KM — le temps pour courir 1 km. Plus le chiffre est petit, plus tu vas vite.

KM/H — la distance parcourue en 1 heure (comme le compteur d'une auto). Plus le chiffre est grand, plus tu vas vite.

MPH — la même chose, en milles à l'heure (pratique sur un tapis roulant).

MIN/MI — le temps pour courir 1 mille (1,6 km).

À retenir : MIN/KM et KM/H vont en sens inverse. Exemple : à 4,8 km/h, tu parcoures 4,8 km en une heure — donc 1 km te prend $60 \div 4,8 = 12,5$ min, soit 12:26 min/km. Les deux décrivent la même allure lente.

MIN/KM	KM/H	MPH	MIN/MI
12:26	4.8	3.0	20:00
12:02	5.0	3.1	19:21
11:39	5.1	3.2	18:45
11:18	5.3	3.3	18:11
10:58	5.5	3.4	17:39
10:39	5.6	3.5	17:09
10:21	5.8	3.6	16:40
10:05	6.0	3.7	16:13
9:49	6.1	3.8	15:47
9:34	6.3	3.9	15:23
9:19	6.4	4.0	15:00
9:06	6.6	4.1	14:38
8:53	6.8	4.2	14:17
8:40	6.9	4.3	13:57
8:28	7.1	4.4	13:38
8:17	7.2	4.5	13:20
8:06	7.4	4.6	13:03
7:56	7.6	4.7	12:46
7:46	7.7	4.8	12:30
7:37	7.9	4.9	12:15
7:27	8.0	5.0	12:00
7:19	8.2	5.1	11:46
7:10	8.4	5.2	11:32
7:02	8.5	5.3	11:19

MIN/KM	KM/H	MPH	MIN/MI
6:54	8.7	5.4	11:07
6:47	8.8	5.5	10:56
6:38	9.0	5.6	10:41
6:32	9.2	5.7	10:32
6:26	9.3	5.8	10:21
6:19	9.5	5.9	10:10
6:13	9.7	6.0	10:00
6:07	9.8	6.1	9:50
6:01	10.0	6.2	9:41
5:55	10.1	6.3	9:31
5:50	10.3	6.4	9:22
5:44	10.5	6.5	9:14
5:39	10.6	6.6	9:05
5:34	10.8	6.7	8:57
5:29	10.9	6.8	8:49
5:24	11.1	6.9	8:42
5:20	11.3	7.0	8:34
5:15	11.4	7.1	8:27
5:11	11.6	7.2	8:20
5:06	11.7	7.3	8:13
5:02	11.9	7.4	8:06
4:58	12.1	7.5	8:00
4:54	12.2	7.6	7:54
4:51	12.4	7.7	7:48

Tableau de conversion des allures (suite)

MIN/KM	KM/H	MPH	MIN/MI
4:47	12.6	7.8	7:42
4:43	12.7	7.9	7:36
4:40	12.9	8.0	7:30
4:36	13.0	8.1	7:24
4:33	13.2	8.2	7:19
4:30	13.4	8.3	7:14
4:26	13.5	8.4	7:09
4:23	13.7	8.5	7:04
4:20	13.8	8.6	6:59
4:17	14.0	8.7	6:54
4:14	14.2	8.8	6:49
4:11	14.3	8.9	6:44
4:09	14.5	9.0	6:40
4:06	14.6	9.1	6:36
4:03	14.8	9.2	6:31
4:01	15.0	9.3	6:27
3:58	15.1	9.4	6:23
3:55	15.3	9.5	6:19
3:53	15.4	9.6	6:15
3:51	15.6	9.7	6:11
3:48	15.8	9.8	6:07
3:46	15.9	9.9	6:04
3:44	16.1	10.0	6:00
3:41	16.3	10.1	5:56
3:39	16.4	10.2	5:53
3:37	16.6	10.3	5:50
3:35	16.7	10.4	5:46
3:33	16.9	10.5	5:43
3:31	17.1	10.6	5:40
3:29	17.2	10.7	5:36
3:27	17.4	10.8	5:33
3:25	17.5	10.9	5:30
3:23	17.7	11.0	5:27
3:22	17.9	11.1	5:24
3:20	18.0	11.2	5:21
3:18	18.2	11.3	5:19
3:16	18.3	11.4	5:16

MIN/KM	KM/H	MPH	MIN/MI
3:15	18.5	11.5	5:13
3:13	18.7	11.6	5:10
3:11	18.8	11.7	5:08
3:10	19.0	11.8	5:05
3:08	19.2	11.9	5:03
3:06	19.3	12.0	5:00
3:05	19.5	12.1	4:58
3:03	19.6	12.2	4:55
3:02	19.8	12.3	4:53
3:00	20.0	12.4	4:50
2:59	20.1	12.5	4:48
2:58	20.3	12.6	4:46
2:56	20.4	12.7	4:43
2:55	20.6	12.8	4:41
2:53	20.8	12.9	4:39
2:52	20.9	13.0	4:37
2:51	21.1	13.1	4:35
2:49	21.2	13.2	4:33
2:48	21.4	13.3	4:31
2:47	21.6	13.4	4:29
2:46	21.7	13.5	4:27
2:44	21.9	13.6	4:25
2:43	22.0	13.7	4:23
2:42	22.2	13.8	4:21
2:41	22.4	13.9	4:19
2:40	22.5	14.0	4:17
2:39	22.7	14.1	4:15
2:38	22.9	14.2	4:14
2:36	23.0	14.3	4:12
2:35	23.2	14.4	4:10
2:34	23.3	14.5	4:08
2:33	23.5	14.6	4:07
2:32	23.7	14.7	4:05
2:31	23.8	14.8	4:03
2:30	24.0	14.9	4:02
2:29	24.1	15.0	4:00

MOUNT-ROYAL SUMMIT QUEST

Ton coach

Dominic Royer — Dominic Royer Coaching (DRC)



Dominic Royer

Entraîneur et massothérapeute spécialisé en course à pied · Terrebonne

Entraîneur depuis 2012, Dominic prône une approche simple et durable : progresser en apprenant à courir lentement, pour bâtir une endurance fondamentale solide. Il propose des plans personnalisés, des tests VMA sur tapis roulant et un club de course.

**DOM
ROYER**
COACHING
SUR MESURE

ME REJOINDRE

Site domroyer.com

Facebook facebook.com/dom.royer

Courriel domroyercoaching@gmail.com

Plan d'entraînement offert gracieusement pour les coureurs du Mount-Royal Summit Quest.