

# PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT 21,1 km

Ce programme d'entraînement progressif sur 16 semaines vous permettra de relever le défi de compléter l'épreuve du demi-marathon (21,1 km) du **Demi-marathon Oasis de Lévis** qui aura lieu le 7 mai prochain.

Les semaines **A à C** sont facultatives, mais doivent être considérées comme un pré requis pour les moins expérimentés. Il faut alors débiter à la marche et y ajouter graduellement les périodes de course.

		Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>A</b>	<b>25 déc.</b>	30 min continu		30 min continu		5 x (3'C + 1'M)		30 min continu
<b>B</b>	<b>1 janvier</b>	30 min continu		3 x (5'C + 2'M)		30 min continu		30 min continu
<b>C</b>	<b>8 janvier</b>	30 min continu		30 min continu		5 x (3'C + 1'M)		30 min continu
<b>16</b>	<b>15 janvier</b>	35 min continu		3 x (5'C + 2'M)		30 min continu		30 min continu
<b>15</b>	<b>22 janvier</b>	45 min continu		45 min continu		6 x (3'C + 1'M)		30 min continu
<b>14</b>	<b>29 janvier</b>	60 min continu		4 x (5'C + 2'M)		30 min continu		30 min continu
<b>13</b>	<b>5 février</b>	60 min continu		45 min continu		6 x (3'C + 1'M)		30 min continu
<b>12</b>	<b>12 février</b>	60 min continu		3 x (6'C + 2'M)		45 min continu		30 min continu
<b>11</b>	<b>19 février</b>	70 min continu		45 min continu		8 x (3'C + 1'M)		30 min continu
<b>10</b>	<b>26 février</b>	70 min continu	repos	4 x (6'C + 2'M)	repos	45 min continu	repos	30 min continu
<b>9</b>	<b>5 mars</b>	80 min continu		45 min continu		8 x (3'C + 1'M)		30 min continu
<b>8</b>	<b>12 mars</b>	90 min continu		3 x (8'C + 2'M)		60 min continu		30 min continu
<b>7</b>	<b>19 mars</b>	90 min continu		60 min continu		5 x (5'C + 2'M)		30 min continu
<b>6</b>	<b>26 mars</b>	90 min continu		4 x (8'C + 2'M)		60 min continu		30 min continu
<b>5</b>	<b>2 avril</b>	105 min continu		75 min continu		7 x (5'C + 2'M)		30 min continu
<b>4</b>	<b>9 avril</b>	105 min continu		3 x (10'C + 2'M)		75 min continu		30 min continu
<b>3</b>	<b>16 avril</b>	105 min continu		60 min continu		6 x (5'C + 2'M)		30 min continu
<b>2</b>	<b>23 avril</b>	90 min continu		3 x (10'C + 2'M)		60 min continu		30 min continu
<b>1</b>	<b>30 avril</b>	75 min continu		10 min continu		2 x (5'C + 2'M)		30 min continu
<b>7 mai 2017</b>		<b>Demi-marathon (21,1 km)</b> du Demi-marathon Oasis de Lévis						

## COMMENT S'ENTRAÎNER

Dimanche	Mardi et jeudi	Mardi, jeudi et samedi
<p><b>Travail continu long (endurance) avec quelques pauses marchées</b></p> <p>Prendre 1 à 2 minutes de repos (marche) chaque 20 - 30 minutes de course.</p>	<p><b>Travail fractionné</b></p> <p>Exemple : 3 X (4'<b>C</b>+1'<b>M</b>) = 4 minutes de <b>C</b>ourse continue rapide suivies de 1 minute de <b>M</b>arche, le tout répété 3 fois (rythme plus rapide que le dimanche).</p> <p>Faire 10 minutes de jogging lent avant pour le réchauffement et 5 minutes après pour le retour au calme.</p>	<p><b>Travail continu court</b></p> <p>Exemple : 30 minutes de course sans arrêt (rythme un peu plus rapide que dimanche).</p>

## CONSEILS

- Profiter de la moindre occasion pour courir
- Prévoir ses entraînements loin des repas
- Éviter les périodes d'ensoleillement
- Boire avant, pendant et après les entraînements
- Terminer chaque entraînement sans fatigue excessive (sinon diminuer la période et/ou la vitesse)
- Varier ses parcours
- Courir en groupe avec des amis ou des parents
- Investir dans une bonne paire de chaussures