

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 **Marathon SSQ Lévis-Québec** qui aura lieu le 27 août 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
A	16 avril	30 min continu	repos	30 min continu	repos	5 x (3'C + 1'M)	repos	30 min continu
B	23 avril	30 min continu		3 x (5'C + 2'M)		30 min continu		
C	30 avril	30 min continu		30 min continu		5 x (3'C + 1'M)		30 min continu
16	7 mai	35 min continu		3 x (5'C + 2'M)		30 min continu		30 min continu
15	14 mai	45 min continu		45 min continu		6 x (3'C + 1'M)		30 min continu
14	21 mai	60 min continu		4 x (5'C + 2'M)		30 min continu		30 min continu
13	28 mai	60 min continu		45 min continu		6 x (3'C + 1'M)		30 min continu
12	4 juin	60 min continu		3 x (6'C + 2'M)		45 min continu		30 min continu
11	11 juin	70 min continu		45 min continu		8 x (3'C + 1'M)		30 min continu
10	18 juin	70 min continu		4 x (6'C + 2'M)		45 min continu		30 min continu
9	25 juin	80 min continu		45 min continu		8 x (3'C + 1'M)		30 min continu
8	2 juillet	90 min continu		3 x (8'C + 2'M)		60 min continu		30 min continu
7	9 juillet	90 min continu		60 min continu		5 x (5'C + 2'M)		30 min continu
6	16 juillet	90 min continu		4 x (8'C + 2'M)		60 min continu		30 min continu
5	23 juillet	105 min continu		75 min continu		7 x (5'C + 2'M)		30 min continu
4	30 juillet	105 min continu		3 x (10'C + 2'M)		75 min continu		30 min continu
3	6 août	105 min continu	60 min continu	6 x (5'C + 2'M)	30 min continu			
2	13 août	90 min continu	3 x (10'C + 2'M)	60 min continu	30 min continu			
1	20 août	75 min continu	10 min continu	2 x (5'C + 2'M)	30 min continu			
27 août 2017		Demi-marathon (21,1 km) du Marathon SSQ Lévis-Québec						

COMMENT S'ENTRAÎNER

Dimanche	Mardi et jeudi	Mardi, jeudi et samedi
<p>Travail continu long (endurance) avec quelques pauses marchées</p> <p>Prendre 1 à 2 minutes de repos (marche) chaque 20 - 30 minutes de course.</p>	<p>Travail fractionné</p> <p>Exemple : 3 X (4'C+1'M) = 4 minutes de Course continue rapide suivies de 1 minute de Marche, 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>Travail continu court</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

**Testez votre forme physique
lors de nos autres événements
de course à pied !**

7 mai

22 mai

4 juin

18 juin

**DEMI —
MARATHON**
OASIS — LÉVIS

**— TRAIL
COUREUR
DES BOIS**
QUÉBEC

**DESCENTE
— ROYALE**
QUÉBEC

**— DÉFI
ESCALIERS**
QUÉBEC