

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

**DEMI
MARATHON**
OASIS — LÉVIS

10 KM OASIS

OBJECTIF : COURIR 10 KILOMÈTRES EN MOINS DE 70 MINUTES

CE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PROGRESSIF SUR 13 SEMAINES VOUS PERMETTRA DE RELEVER LE DÉFI DE COMPLÉTER L'ÉPREUVE DU 10 KM OASIS DU DEMI-MARATHON OASIS DE LÉVIS QUI AURA LIEU LE 6 MAI PROCHAIN.

		Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
13	4 février	4 x (1'C + 1'M) 15 min continu 4 x (1'C + 1'M)		Repos	3 x (2'C + 1'M) 5 min continu 3 x (2'C + 1'M)	4 x (1'C + 1'M) 15 min continu 4 x (1'C + 1'M)			
12	11 février	5 x (1'C + 1'M) 15 min continu 5 x (1'C + 1'M)			4 x (2'C + 1'M) 5 min continu 4 x (2'C + 1'M)	5 x (1'C + 1'M) 15 min continu 5 x (1'C + 1'M)			
11	18 février	5 x (1'C + 1'M) 15 min continu 5 x (1'C + 1'M)			4 x (2'C + 1'M) 5 min continu 4 x (2'C + 1'M)	5 x (1'C + 1'M) 15 min continu 5 x (1'C + 1'M)			
10	25 février	5 x (1'C + 1'M) 20 min continu 5 x (1'C + 1'M)	5 x (4'C + 1'M)		2 x (3'C + 1'M) 10 min continu 2 x (3'C + 1'M)	5 x (1'C + 1'M) 20 min continu 5 x (1'C + 1'M)			
9	4 mars	5 x (1'C + 1'M) 20 min continu 5 x (1'C + 1'M)			2 x (3'C + 1'M) 10 min continu 2 x (3'C + 1'M)	5 x (1'C + 1'M) 20 min continu 5 x (1'C + 1'M)			
8	11 mars	5 x (1'C + 1'M) 25 min continu 5 x (1'C + 1'M)	5 x (5'C + 1'M)		2 x (3'C + 1'M) 10 min continu 2 x (3'C + 1'M)	5 x (1'C + 1'M) 25 min continu 5 x (1'C + 1'M)			
7	18 mars	5 x (1'C + 1'M) 25 min continu 5 x (1'C + 1'M)			Repos	2 x (4'C + 1'M) 15 min continu 2 x (4'C + 1'M)	5 x (1'C + 1'M) 25 min continu 5 x (1'C + 1'M)	Repos	Repos
6	25 mars	5 x (1'C + 1'M) 30 min continu 5 x (1'C + 1'M)	5 x (6'C + 1'M)		2 x (4'C + 1'M) 15 min continu 2 x (4'C + 1'M)	5 x (1'C + 1'M) 30 min continu 5 x (1'C + 1'M)			
5	1 avril	5 x (1'C + 1'M) 30 min continu 5 x (1'C + 1'M)			2 x (4'C + 1'M) 15 min continu 2 x (4'C + 1'M)	5 x (1'C + 1'M) 30 min continu 5 x (1'C + 1'M)			
4	8 avril	5 x (1'C + 1'M) 35 min continu 5 x (1'C + 1'M)	5 x (7'C + 1'M)		2 x (5'C + 1'M) 20 min continu 2 x (5'C + 1'M)	5 x (1'C + 1'M) 35 min continu 5 x (1'C + 1'M)			
3	15 avril	5 x (1'C + 1'M) 35 min continu 5 x (1'C + 1'M)			5 km	5 x (1'C + 1'M) 35 min continu 5 x (1'C + 1'M)			
2	22 avril	5 x (1'C + 1'M) 40 min continu 5 x (1'C + 1'M)	5 x (8'C + 1'M)		2 x (6'C + 1'M) 25 min continu 2 x (6'C + 1'M)	5 x (1'C + 1'M) 40 min continu 5 x (1'C + 1'M)			
1	29 avril	5 x (1'C + 1'M) 40 min continu 5 x (1'C + 1'M)			1 x (8'C + 1'M) 25 min continu 1 x (8'C + 1'M)	5 x (1'C + 1'M) 40 min continu 5 x (1'C + 1'M)			
6 mai 2018		10 km Oasis Demi-marathon Oasis Lévis							

COMMENT S'ENTRAÎNER

DIMANCHE ET JEUDI	LUNDI	MERCREDI
<p>Chaque séance doit être précédée et suivie de la séquence suivante :</p> <p>5 x (1'C + 1'M) = 1 minute de Course continue suivie de 1 minute de Marche, le tout répété 5 fois.</p> <p>Entraînement continu (jogging lent) avec pauses marchées d'une (1) minute à toutes les dix (10) minutes de jogging, si nécessaire.</p>	<p>Pour les semaines paires, nous recommandons un entraînement fractionné.</p> <p>Exemple : 5 x (4'C + 1'M) = 4 minutes de Course continue suivies de 1 minute de Marche, le tout répété 5 fois.</p>	<p>Chaque séance doit être précédée et suivie de la séquence suivante :</p> <p>5 x (1'C + 1'M) = 1 minute de Course continue suivie de 1 minute de Marche, le tout répété 5 fois.</p> <p>Tous les mercredis, nous proposons un entraînement continu à la course lente, sans pause marchée.</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