

# PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

**DEMI  
MARATHON**  
OASIS — LÉVIS

## DEMI-MARATHON (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 6 MAI PROCHAIN.

LES SEMAINES A À C SONT FACULTATIVES, MAIS DOIVENT ÊTRE CONSIDÉRÉES COMME UN PRÉ REQUIS POUR LES MOINS EXPÉRIMENTÉS. IL FAUT ALORS DÉBUTER À LA MARCHÉ ET Y AJOUTER GRADUELLEMENT LES PÉRIODES DE COURSE.

		Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>A</b>	<b>24 décembre</b>	30 min continu	Repos	30 min continu	Repos	5 x (3'C + 1'M)	Repos	30 min continu
<b>B</b>	<b>31 décembre</b>	30 min continu		3 x (5'C + 2'M)		30 min continu		30 min continu
<b>C</b>	<b>7 janvier</b>	30 min continu		30 min continu		5 x (3'C + 1'M)		30 min continu
<b>16</b>	<b>14 janvier</b>	35 min continu		3 x (5'C + 2'M)		30 min continu		30 min continu
<b>15</b>	<b>21 janvier</b>	45 min continu		45 min continu		6 x (3'C + 1'M)		30 min continu
<b>14</b>	<b>28 janvier</b>	60 min continu		4 x (5'C + 2'M)		30 min continu		30 min continu
<b>13</b>	<b>4 février</b>	60 min continu		45 min continu		6 x (3'C + 1'M)		30 min continu
<b>12</b>	<b>11 février</b>	60 min continu		3 x (6'C + 2'M)		45 min continu		30 min continu
<b>11</b>	<b>18 février</b>	70 min continu		45 min continu		8 x (3'C + 1'M)		30 min continu
<b>10</b>	<b>25 février</b>	70 min continu		4 x (6'C + 2'M)		45 min continu		30 min continu
<b>9</b>	<b>4 mars</b>	80 min continu		45 min continu		8 x (3'C + 1'M)		30 min continu
<b>8</b>	<b>11 mars</b>	90 min continu		3 x (8'C + 2'M)		60 min continu		30 min continu
<b>7</b>	<b>18 mars</b>	90 min continu		60 min continu		5 x (5'C + 2'M)		30 min continu
<b>6</b>	<b>25 mars</b>	90 min continu		4 x (8'C + 2'M)		60 min continu		30 min continu
<b>5</b>	<b>1 avril</b>	105 min continu		75 min continu		7 x (5'C + 2'M)		30 min continu
<b>4</b>	<b>8 avril</b>	105 min continu		3 x (10'C + 2'M)		75 min continu		30 min continu
<b>3</b>	<b>15 avril</b>	105 min continu	60 min continu	6 x (5'C + 2'M)	30 min continu			
<b>2</b>	<b>22 avril</b>	90 min continu	3 x (10'C + 2'M)	60 min continu	30 min continu			
<b>1</b>	<b>29 avril</b>	75 min continu	10 min continu	2 x (5'C + 2'M)	30 min continu			
<b>6 mai 2018</b>		<b>Demi-marathon (21,1 km)</b> Demi-marathon Oasis 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'C+1'M) = 4 minutes 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><b>Travail continu court</b></p> <p>Exemple : 30 minutes 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