

# PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

**MARATHON**  
**SSQ** — QUÉBEC  
UNE INVITATION SANTÉ  Brunet

## 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 MARATHON SSQ DE QUÉBEC QUI AURA LIEU LE 14 OCTOBRE 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>	3 juin	30 min continu		30 min continu		5 x (3'C + 1'M)		30 min continu
<b>B</b>	10 juin	30 min continu		3 x (5'C + 2'M)		30 min continu		30 min continu
<b>C</b>	17 juin	30 min continu		30 min continu		5 x (3'C + 1'M)		30 min continu
<b>16</b>	24 juin	35 min continu		3 x (5'C + 2'M)		30 min continu		30 min continu
<b>15</b>	1 juillet	45 min continu		45 min continu		6 x (3'C + 1'M)		30 min continu
<b>14</b>	8 juillet	60 min continu		4 x (5'C + 2'M)		30 min continu		30 min continu
<b>13</b>	15 juillet	60 min continu		45 min continu		6 x (3'C + 1'M)		30 min continu
<b>12</b>	22 juillet	60 min continu		3 x (6'C + 2'M)		45 min continu		30 min continu
<b>11</b>	29 juillet	70 min continu	Repos	45 min continu	Repos	8 x (3'C + 1'M)	Repos	30 min continu
<b>10</b>	5 août	70 min continu		4 x (6'C + 2'M)		45 min continu		30 min continu
<b>9</b>	12 août	80 min continu		45 min continu		8 x (3'C + 1'M)		30 min continu
<b>8</b>	19 août	90 min continu		3 x (8'C + 2'M)		60 min continu		30 min continu
<b>7</b>	26 août	90 min continu		60 min continu		5 x (5'C + 2'M)		30 min continu
<b>6</b>	2 septembre	90 min continu		4 x (8'C + 2'M)		60 min continu		30 min continu
<b>5</b>	9 septembre	105 min continu		75 min continu		7 x (5'C + 2'M)		30 min continu
<b>4</b>	16 septembre	105 min continu		3 x (10'C + 2'M)		75 min continu		30 min continu
<b>3</b>	23 septembre	105 min continu		60 min continu		6 x (5'C + 2'M)		30 min continu
<b>2</b>	30 septembre	90 min continu		3 x (10'C + 2'M)		60 min continu		30 min continu
<b>1</b>	7 octobre	75 min continu		10 min continu		2 x (5'C + 2'M)		30 min continu
<b>14 octobre 2018</b>		<b>Demi-Marathon (21,1 km)</b> Marathon SSQ Québec						

### 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
- Terminer chaque entraînement sans fatigue excessive (sinon diminuer la période et/ou la vitesse)
- Boire avant, pendant et après les entraînements
- 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 !

6 mai

**DEMI — MARATHON**


 — LÉVIS

21 mai

**— TRAIL COUREUR DES BOIS**  
DUCHESNAY


3 juin

**DESCENTE — ROYALE**  
QUÉBEC

PRÉSENTÉE PAR 

17 juin

**— DÉFI ESCALIERS**

 — QUÉBEC