

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

DEMI MARATHON



10 KM

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 DU DEMI-MARATHON DE LÉVIS QUI AURA LIEU LE 30 AOÛT PROCHAIN.

		Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
13	31 mai	4 x (1'C + 1'M) 15 min continu 4 x (1'C + 1'M)			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	7 juin	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	14 juin	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	21 juin	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	28 juin	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	5 juillet	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	12 juillet	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	19 juillet	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	26 juillet	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	2 août	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	9 août	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	16 août	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	23 août	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)		
30 août 2020		10 km Demi-marathon Lévis						

DEMI — MARATHON



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