

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

MARATHON

SSQ
assurance

— QUÉBEC

UNE INVITATION SANTÉ  Brunet

DEMI-MARATHON (21,1 KM)

PRÉSENTÉ PAR



CE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PROGRESSIF SUR 16 SEMAINES VOUS PERMETTRA DE RELEVER LE DÉFI DE COMPLÉTER L'ÉPREUVE DU DEMI-MARATHON PRÉSENTÉ PAR WKND 91.9FM (21,1 KM) DU MARATHON SSQ ASSURANCE QUÉBEC, UNE INVITATION SANTÉ BRUNET QUI AURA LIEU LE 4 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
A	24 mai	30 min continu		30 min continu		5 x (3'C + 1'M)		30 min continu
B	31 mai	30 min continu		3 x (5'C + 2'M)		30 min continu		30 min continu
C	7 juin	30 min continu		30 min continu		5 x (3'C + 1'M)		30 min continu
16	14 juin	35 min continu		3 x (5'C + 2'M)		30 min continu		30 min continu
15	21 juin	45 min continu		45 min continu		6 x (3'C + 1'M)		30 min continu
14	28 juin	60 min continu		4 x (5'C + 2'M)		30 min continu		30 min continu
13	5 juillet	60 min continu		45 min continu		6 x (3'C + 1'M)		30 min continu
12	12 juillet	60 min continu		3 x (6'C + 2'M)		45 min continu		30 min continu
11	19 juillet	70 min continu	Repos	45 min continu	Repos	8 x (3'C + 1'M)	Repos	30 min continu
10	26 juillet	70 min continu		4 x (6'C + 2'M)		45 min continu		30 min continu
9	2 août	80 min continu		45 min continu		8 x (3'C + 1'M)		30 min continu
8	9 août	90 min continu		3 x (8'C + 2'M)		60 min continu		30 min continu
7	16 août	90 min continu		60 min continu		5 x (5'C + 2'M)		30 min continu
6	23 août	90 min continu		4 x (8'C + 2'M)		60 min continu		30 min continu
5	30 août	105 min continu		75 min continu		7 x (5'C + 2'M)		30 min continu
4	6 septembre	105 min continu		3 x (10'C + 2'M)		75 min continu		30 min continu
3	13 septembre	105 min continu		60 min continu		6 x (5'C + 2'M)		30 min continu
2	20 septembre	90 min continu		3 x (10'C + 2'M)		60 min continu		30 min continu
1	27 septembre	75 min continu		10 min continu		2 x (5'C + 2'M)		30 min continu

4 octobre 2020

Demi-Marathon (21,1 km) présenté par WKND 91.9FM

Marathon SSQ Assurance Québec, une invitation santé Brunet

C = Course M = Marche

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 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 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