

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

DEMI MARATHON LÉVIS

5 KM

OBJECTIF : COURIR 5 KILOMÈTRES EN MOINS DE 28 MINUTES

CE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PROGRESSIF SUR 7 SEMAINES VOUS PERMETTRA DE RELEVER LE DÉFI DE COMPLÉTER L'ÉPREUVE DU 5 KM DU DEMI-MARATHON DE LÉVIS QUI AURA LIEU LE 5 MAI PROCHAIN.

		Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
7	17 mars	2 x (1'C + 1'M) 2 min continu 2 x (1'M + 1'C)	4 x (1'C + 1'M)	Repos	2 x (1'C + 1'M) 3 min continu 2 x (1'M + 1'C)	5 x (1'C + 1'M)	Repos	Repos
6	24 mars	3 x (1'C + 1'M) 4 min continu 3 x (1'M + 1'C)	3 x (2'C + 1'M)		3 x (1'C + 1'M) 5 min continu 3 x (1'M + 1'C)	4 x (2'C + 1'M)		
5	31 mars	2 x (2'C + 1'M) 6 min continu 2 x (2'M + 1'C)	5 x (2'C + 1'M)		2 x (2'C + 1'M) 7 min continu 2 x (2'M + 1'C)	6 x (2'C + 1'M)		
4	7 avril	3 x (2'C + 1'M) 8 min continu 3 x (2'M + 1'C)	3 x (3'C + 1'M)		3 x (2'C + 1'M) 9 min continu 3 x (2'M + 1'C)	4 x (3'C + 1'M)		
3	14 avril	2 x (3'C + 1'M) 10 min continu 2 x (3'M + 1'C)	5 x (3'C + 1'M)		2 x (3'C + 1'M) 12 min continu 2 x (3'M + 1'C)	6 x (3'C + 1'M)		
2	21 avril	3 x (3'C + 1'M) 14 min continu 3 x (3'M + 1'C)	4 x (4'C + 1'M)		3 x (3'C + 1'M) 15 min continu 3 x (3'M + 1'C)	5 x (4'C + 1'M)		
1	28 avril	20 min continu	6 x (4'C + 1'M)		20 min continu	6 x (4'C + 1'M)		
5 mai 2019		5 km Demi-marathon Lévis						

C = Course M = Marche

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

Ce programme d'entraînement est offert par Jacques Mainguy en collaboration avec

sports experts

PEPS - UNIVERSITÉ LAVAL

