

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

DEMI MARATHON



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 DE LÉVIS QUI AURA LIEU LE 29 AOÛT 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	18 avril	30 min continu	Repos	30 min continu	Repos	5 x (3'C + 1'M)	Repos	30 min continu
B	25 avril	30 min continu		3 x (5'C + 2'M)		30 min continu		30 min continu
C	2 mai	30 min continu		30 min continu		5 x (3'C + 1'M)		30 min continu
16	9 mai	35 min continu		3 x (5'C + 2'M)		30 min continu		30 min continu
15	16 mai	45 min continu		45 min continu		6 x (3'C + 1'M)		30 min continu
14	23 mai	60 min continu		4 x (5'C + 2'M)		30 min continu		30 min continu
13	30 mai	60 min continu		45 min continu		6 x (3'C + 1'M)		30 min continu
12	6 juin	60 min continu		3 x (6'C + 2'M)		45 min continu		30 min continu
11	13 juin	70 min continu		45 min continu		8 x (3'C + 1'M)		30 min continu
10	20 juin	70 min continu		4 x (6'C + 2'M)		45 min continu		30 min continu
9	27 juin	80 min continu		45 min continu		8 x (3'C + 1'M)		30 min continu
8	4 juillet	90 min continu		3 x (8'C + 2'M)		60 min continu		30 min continu
7	11 juillet	90 min continu		60 min continu		5 x (5'C + 2'M)		30 min continu
6	18 juillet	90 min continu		4 x (8'C + 2'M)		60 min continu		30 min continu
5	25 juillet	105 min continu		75 min continu		7 x (5'C + 2'M)		30 min continu
4	1 ^{er} août	105 min continu		3 x (10'C + 2'M)		75 min continu		30 min continu
3	8 août	105 min continu	60 min continu	6 x (5'C + 2'M)	30 min continu			
2	15 août	90 min continu	3 x (10'C + 2'M)	60 min continu	30 min continu			
1	22 août	75 min continu	10 min continu	2 x (5'C + 2'M)	30 min continu			
29 août 2021		Demi-marathon (21,1 km) Demi-marathon de Lévis						

DEMI — MARATHON



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
- 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