

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

MARATHON beneva - 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 BENEVA QUÉBEC, UNE INVITATION SANTÉ BRUNET QUI AURA LIEU LE 3 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	23 mai	30 min continu		30 min continu		5 x (3'C + 1'M)		30 min continu
B	30 mai	30 min continu		3 x (5'C + 2'M)		30 min continu		30 min continu
C	6 juin	30 min continu		30 min continu		5 x (3'C + 1'M)		30 min continu
16	13 juin	35 min continu		3 x (5'C + 2'M)		30 min continu		30 min continu
15	20 juin	45 min continu		45 min continu		6 x (3'C + 1'M)		30 min continu
14	27 juin	60 min continu		4 x (5'C + 2'M)		30 min continu		30 min continu
13	4 juillet	60 min continu		45 min continu		6 x (3'C + 1'M)		30 min continu
12	11 juillet	60 min continu		3 x (6'C + 2'M)		45 min continu		30 min continu
11	18 juillet	70 min continu	Repos	45 min continu	Repos	8 x (3'C + 1'M)	Repos	30 min continu
10	25 juillet	70 min continu		4 x (6'C + 2'M)		45 min continu		30 min continu
9	1 ^{er} août	80 min continu		45 min continu		8 x (3'C + 1'M)		30 min continu
8	8 août	90 min continu		3 x (8'C + 2'M)		60 min continu		30 min continu
7	15 août	90 min continu		60 min continu		5 x (5'C + 2'M)		30 min continu
6	22 août	90 min continu		4 x (8'C + 2'M)		60 min continu		30 min continu
5	29 août	105 min continu		75 min continu		7 x (5'C + 2'M)		30 min continu
4	5 septembre	105 min continu		3 x (10'C + 2'M)		75 min continu		30 min continu
3	12 septembre	105 min continu		60 min continu		6 x (5'C + 2'M)		30 min continu
2	19 septembre	90 min continu		3 x (10'C + 2'M)		60 min continu		30 min continu
1	26 septembre	75 min continu		10 min continu		2 x (5'C + 2'M)		30 min continu

3 octobre 2021

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

Marathon Beneva Québec, une invitation santé Brunet

C = Course M = Marche

MARATHON

beneva - QUÉBEC

UNE INVITATION SANTÉ  Brunet

COMMENT S'ENTRAÎNER

DIMANCHE	MARDI ET JEUDI	MERCREDI 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

VOUS AVEZ UN MOIS POUR TESTER VOTRE FORME PHYSIQUE LORS DE NOTRE ÉVÉNEMENT !

28-29 août

**DEMI ———
MARATHON**
—————  Lévis

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

sports experts  **COURSE
CARDIO
CHAUSSURES
CONSEILS**
PEPS = UNIVERSITÉ LAVAL 