

# Programme demi-marathon (21.1 km) : Débutant avancé

Vous avez déjà couru une course de demi-marathon (21.1 km), ou vous avez terminé un 5 ou 10 km et que vous êtes prêt pour un demi-marathon. Si le [programme d'entraînement demi-marathon pour débutant](#) vous semble trop facile ou que le [programme demi-marathon intermédiaire](#) est trop difficile, essayez ce programme demi-marathon en 12 semaines pour débutant avancé.

Ce programme est conçu pour les coureurs qui peuvent courir confortablement 8 km et peuvent sortir de 4 à 5 fois par semaine.

## Notes concernant ce programme d'entraînement :

- **Les Lundis et Vendredis** : Ceux-ci sont des jours de repos. Le repos est crucial pour votre récupération et les efforts pour prévenir des blessures, donc ne sautez jamais un jour de repos. Vous pouvez également vous brûler mentalement si vous courez chaque jour sans pause.
- **Les Mardis et Samedis** : Après [votre échauffement](#), courez à un rythme confortable (**R1**) pour les distances établies. Assurez-vous de vous refroidir et vous étirer après vos courses.
- **Les Mercredis** : Faites un entraînement croisé (EC) avec effort modéré pendant 30 à 45 minutes (vélo, nage, elliptique, musculation, etc.). C'est très bénéfique d'ajouter un entraînement de force complet une fois par semaine.
- **Les Jeudis \*** : À la semaine quatre, vous allez commencer à courir au rythme de course. Commencez avec 2 km d'échauffement à un rythme confortable (**R1**), puis courir la distance indiquée à votre rythme de course (**R2**). Terminez avec un refroidissement de 2 km (**R1**). Si vous n'êtes pas certain c'est quoi votre rythme de course demi-marathon, courez à une vitesse que vous pensez être capable de faire pendant 21.1 km, ça devrait être « confortablement difficile ».
- **Les Dimanches** : Ceci est une journée de récupération active, c'est une journée « payante » dans votre entraînement. Votre course devrait être faite à un rythme

confortable et facile (**R1**). Ou vous pouvez faire une combinaison de marche/course ou un entraînement croisé (EC).

### Note :

*Vous pouvez changer de journée pour vous accommoder à votre cédule régulière. Donc si vous êtes occupé une journée et préféreriez vous entraîner les Lundis ou Vendredis, c'est correct d'interchanger une journée de repos par une journée de course.*

### Programme d'entraînement demi-marathon pour débutant avancé :

Sem	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Repos	5 km (R1)	EC	7 km (R1)	Repos	7 km (R1)	5 km (R1)
2	Repos	5 km (R1)	EC	7 km (R1)	EC	8 km (R1)	5 km (R1)
3	Repos	6 km (R1)	EC	8 km (R1)	Repos	10 km (R1)	5 km (R1)
4	Repos	6 km (R1)	EC	2 km (R2) *	Repos	11 km (R1)	6 km (R1)
5	Repos	7 km (R1)	EC	3.5 km (R2) *	Repos	13 km (R1)	6 km (R1)
6	Repos	7 km (R1)	EC	2.5 km (R2) *	Repos	15 km (R1)	6 km (R1)
7	Repos	7 km (R1)	EC	4 km (R2) *	Repos	16 km (R1)	7 km (R1)
8	Repos	8 km (R1)	EC	5 km (R2) *	Repos	13 km (R1)	6 km (R1)
9	Repos	9 km (R1)	EC	5 km (R2) *	Repos	16 km (R1)	6 km (R1)
10	Repos	8 km (R1)	EC	7 km (R2) *	Repos	19 km (R1)	5 km (R1)
11	Repos	7 km (R1)	EC	4 km (R2) *	Repos	8 km (R1)	5 km (R1)
12	Repos	2.5 km (R2) *	30 min (R1)	2.5 km (R1)	Repos	Repos	COURSE 21.1 KM !!!

