

Programme demi-marathon (21.1 km) : Intermédiaire

Donc vous avez déjà terminé une course d'un demi-marathon, et vous êtes prêts pour le prochain objectif : battre votre temps ! Utilisez ce programme 12 semaines pour vous aider à courir un RP lors de votre prochain demi-marathon.

Pour commencer ce programme, vous devriez déjà courir de 30 à 60 minutes par jour, 4 à 5 jours par semaine. Si vous n'êtes pas rendu là, vous voudriez peut-être essayer le **programme demi-marathon pour débutant** ou bien le celui pour **débutant avancé**. Si ce programme ne vous semble pas assez difficile, voici le **programme demi-marathon avancé**.

Notes concernant ce programme d'entraînement :

- **Entraînement croisé (EC)** : Les activités croisées permettent à vos joints et muscles de coureur d'avoir une pause, en travaillant votre cardio. Lorsque la cédule fait appel à EC, faites une activité de cardio autre que la course (ex. : Vélo, nage, elliptique) avec un effort modéré pour 45-60 minutes.
- **Rythme de course (R2)** : Les courses à rythme 2 vous aident à développer votre seuil anaérobique, ce qui est crucial pour courir plus rapidement. Commencez votre course avec un rythme facile (**R1**) pendant 5 à 10 minutes, puis continuez votre course à un rythme de course (**R2**), celui visé pour la course. Si vous n'êtes pas certain c'est quoi votre R2, courez à un rythme qui est « confortablement difficile ».
- **Entraînements Intervalles (EI)** : Après un échauffement, courez 400 mètres (souvent le tour d'une piste) durement (**R3**), et puis récupérez en joggant (**R1**) pendant 400m. Donc 4 x 400 serait quatre 400m difficile avec 400m de récupération entre chaque.
- **Repos** : Le repos est crucial pour votre récupération et pour prévenir les blessures, donc n'ignorez pas les jours de repos. Vos muscles vont actuellement se construire et se réparer pendant vos jours de repos. Donc si vous courez

chaque jour sans repos, vous n'allez pas voir tant d'amélioration. Les vendredis sont excellents pour vous reposer, car vous venez de faire un entraînement de vitesse le jeudi et vous avez votre longue course le lendemain.

- **Les Samedis** : Cette course est votre longue sortie. Après vous êtes échauffer, courez à un rythme confortable (**R1**) pour la durée de la course. Si vous courez sur la route et vous ne savez pas comment loin courir, vous pouvez calculer votre distance en utilisant [MapMyRun.com](http://www.mapmyrun.com).
- **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 intermédiaire :

Sem	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	EC	30 min (R2)	Repos ou EC	7 km (R1)	Repos	8 km (R1)	5 km (R1)
2	EC	4 x 400 (EI)	Repos ou EC	7 km (R1)	EC	10 km (R1)	6 km (R1)
3	EC	35 min (R2)	7 km (R1)	5 km (R1)	Repos	11 km (R1)	5 km (R1)
4	EC	5 x 400 (EI)	Repos	7 km (R2)	Repos	11 km (R1)	5 km (R1)
5	EC	35 min (R2)	8 km (R1)	5 km (R2)	Repos	12 km (R1)	7 km (R1)
6	EC	6 x 400 (EI)	8 km (R1)	7 km (R2)	Repos	13 km (R1)	7 km (R1)
		40 min		7 km		15 km	

7	EC	(R2)	8 km (R1)	(R2)	Repos	(R1)	7 km (R1)
8	EC	6 x 400 (EI)	10 km (R1)	5 km (R2)	Repos	16 km (R1)	7 km (R1)
9	EC	45 min (R2)	7 km (R1)	7 km (R2)	Repos ou EC	17 km (R1)	Repos
10	EC	7 x 400 (EI)	8 km (R1)	5 km (R2)	Repos	19 km (R1)	5 km (R1)
11	EC	45 min (R2)	Repos	5 km (R2)	Repos	8 km (R1)	5 km (R1)
12	Repos	7 km (R1)	30 min (R2)	3.5 km (R1)	Repos	Repos	COURSE 21.1 KM !!!

Téléchargement gratuit
Programme version Word



Téléchargement gratuit
Programme version PDF

