

Programme demi-marathon 21,1km débutant

Félicitations pour votre décision de vous entraîner pour votre premier demi-marathon ! Ce programme est parfait pour le coureur débutant qui désire arriver à la ligne d'arrivée d'une course de 21.1 km. Pour commencer ce programme, vous devriez avoir couru depuis au moins deux mois et avoir une base de kilométrage d'environ 12 à 16 km par semaine. Si vous préférez un programme marche/course, essayez ce **programme demi-marathon marche/course**. Si vous n'êtes pas débutant à la course et que ce programme vous semble trop facile, voici un **programme demi-marathon pour débutant avancé**.

Si vous n'avez pas eu d'examen médical récemment, visitez votre médecin afin **d'avoir le feu vert médical** pour vous entraîner pour votre demi-marathon.

Programme d'entraînement demi-marathon débutant

Sem	L	M	M	J	V	S	D
1	Repos	3,5 km (RI)	Repos	4 km (RI)	Repos	5 km (RI)	20-30 min (RI) ou EC
2	Repos	4 km (RI)	Repos	5 km (RI)	Repos	6 km (RI)	20-30 min (RI) ou EC
3	Repos	4 km (RI)	EC	5 km (RI)	Repos	8 km (RI)	20-30 min (RI) ou EC
4	Repos	5 km (RI)	EC	5 km (RI)	Repos	11 km (RI)	30 min (RI) ou EC
5	Repos	7 km (RI)	Repos	7 km (RI)	Repos	12 km (RI)	30 min (RI) ou EC
6	Repos	7 km (RI)	Repos	7 km (RI)	EC	15 km (RI)	30 min (RI) ou EC
7	Repos	7 km (RI)	Repos	7 km (RI)	Repos	16 km (RI)	30 min (RI) ou EC
8	Repos	8 km (RI)	EC	7 km (RI)	Repos	17 km (RI)	Repos
9	Repos	7 km (RI)	Repos	5 km (RI)	EC	19 km (RI)	30 min (RI) ou EC
10	Repos	8 km (RI)	EC	8 km (RI)	EC	8 km (RI)	30 min (RI) ou EC
11	Repos	3,5 km (RI)	EC ou Repos	Repos	Repos	Repos	Repos
12	Repos	3,5 km (RI)	EC ou Repos	Repos	Repos	Repos	Repos

Programme d'entraînement gratuit pour courir son premier demi-marathon

« La magie n'est pas de réussir, mais d'avoir le courage de commencer »

www.jogging-course.com



1173 1 10 Google +23

Notes concernant ce programme d'entraînement :

- **Les Lundis** : La plupart des lundis sont des jours de repos. Le repos est crucial pour votre rétablissement et pour prévenir les blessures, donc n'ignorez pas les jours de repos.
- **Les Mardis et Jeudis**: 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** : Certains mercredis sont pour le repos. Les autres sont pour les entraînements croisés (EC) avec effort modéré de 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 Vendredis** : Faites un entraînement croisé (EC) avec un effort modéré pendant 30 à 45 minutes. Si vous vous sentez fatigué le vendredi, prenez la journée pour reposer. C'est important que vous vous sentiez en forme pour votre longue course du samedi.
- **Les Samedis** : C'est la journée pour votre longue et lente course (**R1**). Courez la distance établie à un rythme facile et confortable. Utilisez votre souffle comme guide. Vous devriez être capable de parler des phrases complètes pendant votre course.
- **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 :

Sem	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Repos	3.5 km (R1)	Repos	4 km (R1)	Repos	5 km (R1)	20-30 min (R1) ou EC
		3.5 km		5 km	EC ou	7 km	20-30 min

2	Repos	(R1)	Repos	(R1)	repos	(R1)	(R1) ou EC
3	Repos	4 km (R1)	EC	5 km (R1)	Repos	8 km (R1)	20-30 min (R1) ou EC
4	Repos	5 km (R1)	EC	7 km (R1)	Repos	10 km (R1)	20-30 min (R1) ou EC
5	Repos	5 km (R1)	EC	5 km (R1)	Repos	11 km (R1)	30 min (R1) ou EC
6	Repos	7 km (R1)	EC	7 km (R1)	Repos	12 km (R1)	30 min (R1) ou EC
7	Repos	7 km (R1)	Repos	7 km (R1)	EC	15 km (R1)	30 min (R1) ou EC
8	Repos	7 km (R1)	EC	5 km (R1)	Repos	16 km (R1)	30 min (R1) ou EC
9	Repos	8 km (R1)	EC	7 km (R1)	Repos	17 km (R1)	Repos
10	Repos	7 km (R1)	Repos	5 km (R1)	EC	19 km (R1)	30 min (R1) ou EC
11	Repos	EC	Repos	5 km (R1)	EC	8 km (R1)	30 min (R1) ou EC
12	Repos	3.5 km (R1)	EC ou repos	Repos	Repos	Repos	COURSE 21.1 KM !!!



1173 1 10 Google +23

À propos de l'auteur

Éditeur de sites Web et fondateur du site Web Jogging-Course.
Entraîneur privé de course à pied.

Éric Lasanté

