

ENTRAÎNEMENT POUR UN DEMI-MARATHON



Programme d'entraînement 2012

Ce programme s'adresse à toute personne qui fait un peu de jogging et qui souhaite relever le défi de compléter le **Demi-Marathon**, qui aura lieu dans le cadre du Marathon des Deux Rives SSQ, le **26 août 2012** prochain.

Il se compose de 16 semaines divisées en 4 blocs qui vous permettront d'évoluer plus facilement. Les semaines A à C sont facultatives, mais doivent être considérées comme un pré requis pour les moins expérimentés.

No. sem.	Date	dim	lun	mar	mer	jeu	ven	sam	Nb de sorties
A	15 avril, 2012	30 min	repos	30 min	repos	5 x (3'C +1'M)	repos	30 min	4
B	22 avril, 2012	30 min	repos	3 x (5'C +2'M)	repos	30 min	repos	30 min	4
C	29 avril, 2012	DMIQ *	repos	30 min	repos	5 x (3'C +1'M)	repos	30 min	4
1	6 mai, 2012	40 min	repos	3 x (5'C +2'M)	repos	30 min	repos	30 min	4
2	13 mai, 2012	45 min	repos	45 min	repos	6 x (3'C +1'M)	repos	30 min	4
3	20 mai, 2012	60 min	repos	4 x (5'C +2'M)	repos	30 min	repos	30 min	4
4	27 mai, 2012	60 min	repos	45 min	repos	6 x (3'C +1'M)	repos	30 min	4
5	3 juin, 2012	DDE **	repos	3 x (6'C+2'M)	repos	45 min	repos	30 min	4
6	10 juin, 2012	70 min	repos	45 min	repos	8 x (3'C +1'M)	repos	30 min	4
7	17 juin, 2012	DR **	repos	4 x (6'C+2'M)	repos	45 min	repos	30 min	4
8	24 juin, 2012	80 min	repos	45 min	repos	8 x (3'C +1'M)	repos	30 min	4
9	1 juillet, 2012	90 min	repos	3 x (8'C+2'M)	repos	60 min	repos	30 min	4
10	8 juillet, 2012	90 min	repos	60 min	repos	5 x (5'C+2'M)	repos	30 min	4
11	15 juillet, 2012	90 min	repos	4 x (8'C+2'M)	repos	60 min	repos	30 min	4
12	22 juillet, 2012	105 min	repos	75 min	repos	7 x (5'C+2'M)	repos	30 min	4
13	29 juillet, 2012	105 min	repos	3 x (10'C+2'M)	repos	75 min	repos	30 min	4
14	5 août, 2012	105 min	repos	60 min	repos	6 x (5'C+2'M)	repos	30 min	4
15	12 août, 2012	90 min	repos	3 x (10'C+2'M)	repos	60 min	repos	30 min	4
16	19 août, 2012	75 min	repos	10 min	repos	2 x (5'C +2'M)	repos	30 min	4
17	26 août, 2012	Demi-marathon du Marathon des Deux Rives SSQ							76

* : Pour ceux et celles qui sont déjà à l'entraînement depuis un certain temps, nous vous suggérons de prendre part à l'une des épreuves du **Demi-marathon International de Québec**, soit à la **course** ou à la **marche**. Cela vous permettra de tester votre forme physique et d'établir un diagnostic sur l'état de votre entraînement.

** **Semaine 5 et 7**: Il est suggéré de reprendre part à une compétition, tel que le **Défi des escaliers de Québec** et la **Descente Royale**, afin de continuer à se préparer à l'environnement d'une course.

COMMENT S'ENTRAÎNER



Objectifs

- S'adapter progressivement à courir longtemps.
- Mieux connaître ses capacités et repousser ses limites.
- S'avoir à quoi s'attendre pendant une course.

Comment le faire ?

DIMANCHE	MARDI ET JEUDI	MARDI, JEUDI ET SAMEDI
Travail continu long (endurance) avec quelques pauses marchées Prendre 1 à 2 minutes de repos (marche) à chaque 20 - 30 minutes de course.	Travail fractionné Exemple : 3 X (4' C +1' M) = 4 minutes C ourse continue rapide suivie de 1 minute de M arche répétée 3 fois (rythme plus rapide que le dimanche). Faire 10 minutes de jogging lent avant pour le réchauffement et 5 minutes après pour le retour au calme.	Travail continu court Exemple : 30 minutes course sans arrêt (rythme un peu plus rapide que dimanche).

Conseils

- Profiter de la moindre occasion pour courir.
- Prévoir ses entraînements loin des repas.
- Éviter les périodes d'ensoleillement (très chaud).
- Boire avant, pendant et après les entraînements.
- Terminer chaque entraînement sans fatigue excessive (autrement raccourcir la période ou diminuer la vitesse).
- Varier ses parcours.
- Courir en groupe (l'entraînement sera plus agréable).
- Investir dans une bonne paire de chaussures.

Pour toute information concernant ce programme ou pour participer à des Cliniques d'entraînement, communiquez avec le **Coin des Coureurs**.

1049 avenue Cartier

Québec, Québec
G1R 2S3

Téléphone : (418) 522-2345
Télécopieur : (418) 522-0660

Heures d'ouverture :

Lundi au vendredi 9 h 30 à 21 h
Samedi 9 h 30 à 18 h
Dimanche 8 h 30 à 17 h

Courriel : villedequébec@runningroom.com

Club de course et de marche: mercredi à 18 h et dimanche à 8 h 30