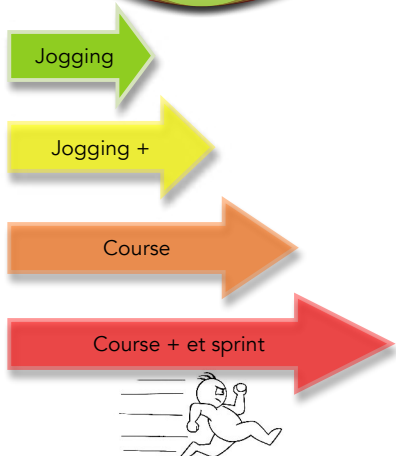
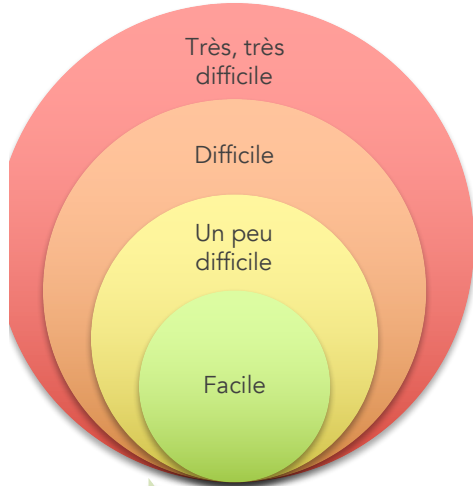


# Course: programme

21,1k (pré requis:  
être capable de courir 10k)

## Zones d'entraînement



Entraînements	Repos 24heures				Détails de l'entraînement
	J1	J2	J3	J4	
	<i>Toujours débuter l'entraînement par un échauffement de 5 minutes; léger jogging.</i>				
Semaine 1	Entraînement 10k	45 minutes Entraînement intervalles longs <b>3 : 2</b>	30 minutes Entraînement intervalles longs <b>4 : 1</b>	30 minutes Entraînement continu rapide <b>30</b>	
Semaine 2	45 minutes Entraînement intervalles longs <b>4 : 1</b>	45 minutes Entraînement intervalles courts Répétez le bloc suivant 3x: <b>10x [20s : 40s]</b> <b>repos 5 minutes</b>	35 minutes Entraînement intervalles longs <b>4 : 1</b>	35 minutes Entraînement continu rapide <b>35</b>	Privilégiez le repos la veille et le lendemain d'une longue distance.
Semaine 3	Entraînement 12k	45 minutes Entraînement intervalles courts Répétez le bloc suivant 3x: <b>10x [20s : 40s]</b> <b>repos 5 minutes</b>	40 minutes Entraînement intervalles longs <b>4 : 1</b>	30 minutes Entraînement continu rapide <b>30</b>	
Semaine 4	45 minutes Entraînement intervalles longs <b>3 : 2</b>	60 minutes Entraînement intervalles courts Répétez le bloc suivant 4x: <b>10x [20s : 40s]</b> <b>repos 5 minutes</b>	40 minutes Entraînement intervalles longs <b>4 : 1</b>	35 minutes Entraînement continu rapide <b>35</b>	
Semaine 5	Entraînement 14k	31:30 minutes Entraînement «pyramidal»: Répétez 3x <b>4-3-2-1 (:30s) 1-2-3-4</b>	40 minutes Entraînement intervalles longs <b>3 : 2</b>	45 minutes Entraînement continu rapide morcelé <b>20 repos 5 mins 20</b>	
Semaine 6	60 minutes Entraînement intervalles longs <b>3 : 2</b>	30 minutes Entraînement «pyramidal»: Répétez 3x <b>1-2-3-4 : 4-3-2-1</b>	40 minutes Entraînement intervalles longs <b>2 : 3</b>	55 minutes Entraînement continu rapide morcelé <b>5:20 repos 5 mins 20</b>	
Semaine 7	Entraînement 16k à 18k	60 minutes Entraînement intervalles courts Répétez le bloc suivant 5x: <b>10x [20s : 40s]</b> <b>repos 2 minutes</b>	45 minutes Entraînement intervalles longs <b>2 : 3</b>	55 minutes Entraînement continu rapide morcelé <b>5:20 repos 5 mins 20</b>	Familiarisez vous avec le parcours de course du demi-marathon.
Semaine 8	TEST 21k	42 minutes Entraînement «pyramidal»: Répétez 4x <b>4-3-2-1 (:30s) 1-2-3-4</b>	45 minutes Entraînement intervalles longs <b>2 : 3</b>	40 minutes Entraînement intervalles longs <b>4 : 1</b>	
Semaine 9	Entraînement 9k	72 minutes Entraînement intervalles courts Répétez le bloc suivant 6x: <b>10x [20s : 40s]</b> <b>repos 2 minutes</b>	50 minutes Entraînement intervalles longs <b>2 : 3</b>	Repos la veille	Idéalement, reposez-vous la veille du demi-marathon ou ne faites qu'un léger entraînement.
Semaine 10	21,1k - DÉFI	Repos			

\* Important de toujours terminer l'entraînement par une récupération active: marche plus lente de quelques minutes.