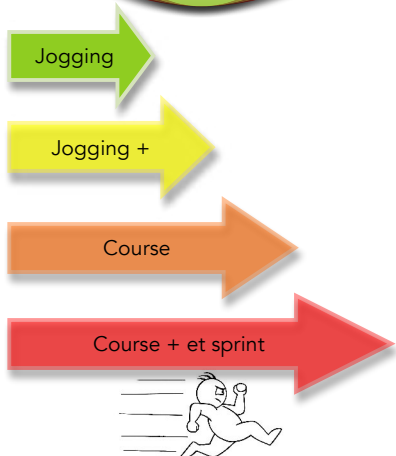
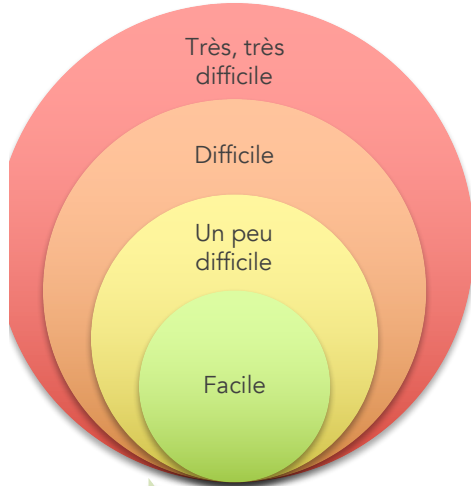


Course: programme

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

Zones d'entraînement



Entraînements	Repos 24heures				Détails de l'entraînement
	J1	J2	J3	J4	
	Toujours débuter l'entraînement par un échauffement de 5 minutes; léger jogging.				
Semaine 1	Entraînement 10k	45 minutes Entraînement intervalles longs 3 : 2	30 minutes Entraînement intervalles longs 4 : 1	30 minutes Entraînement continu rapide 30	
Semaine 2	45 minutes Entraînement intervalles longs 4 : 1	45 minutes Entraînement intervalles courts Répétez le bloc suivant 3x: 10x [20s : 40s] repos 5 minutes	35 minutes Entraînement intervalles longs 4 : 1	35 minutes Entraînement continu rapide 35	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: 10x [20s : 40s] repos 5 minutes	40 minutes Entraînement intervalles longs 4 : 1	30 minutes Entraînement continu rapide 30	
Semaine 4	45 minutes Entraînement intervalles longs 3 : 2	60 minutes Entraînement intervalles courts Répétez le bloc suivant 4x: 10x [20s : 40s] repos 5 minutes	40 minutes Entraînement intervalles longs 4 : 1	35 minutes Entraînement continu rapide 35	
Semaine 5	Entraînement 14k	61:30 minutes Entraînement «pyramidal»: Répétez 3x 4-3-2-1 (:30s) 1-2-3-4	40 minutes Entraînement intervalles longs 3 : 2	45 minutes Entraînement continu rapide morcelé 20 repos 5 mins 20	
Semaine 6	60 minutes Entraînement intervalles longs 3 : 2	60 minutes Entraînement «pyramidal»: Répétez 3x 1-2-3-4 : 4-3-2-1	40 minutes Entraînement intervalles longs 2 : 3	50 minutes Entraînement continu rapide morcelé 5:20 repos 5 mins 20	
Semaine 7	Entraînement 16k à 18k	60 minutes Entraînement intervalles courts Répétez le bloc suivant 5x: 10x [20s : 40s] repos 2 minutes	45 minutes Entraînement intervalles longs 2 : 3	50 minutes Entraînement continu rapide morcelé 5:20 repos 5 mins 20	Familiarisez vous avec le parcours de course du demi-marathon.
Semaine 8	TEST 21k	82 minutes Entraînement «pyramidal»: Répétez 4x 4-3-2-1 (:30s) 1-2-3-4	45 minutes Entraînement intervalles longs 2 : 3	40 minutes Entraînement intervalles longs 4 : 1	
Semaine 9	Entraînement 9k	72 minutes Entraînement intervalles courts Répétez le bloc suivant 6x: 10x [20s : 40s] repos 2 minutes	50 minutes Entraînement intervalles longs 2 : 3	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.