



Programme d'entraînement demi-marathon débutant avancé

Sem	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Repos	5 km (R1)	EC	7 km (R1)	Repos	7 km (R1)	5 km (R1)
2	Repos	5 km (R1)	EC	7 km (R1)	EC	8 km (R1)	5 km (R1)
3	Repos	6 km (R1)	EC	8 km (R1)	Repos	10 km (R1)	5 km (R1)
4	Repos	6 km (R1)	EC	2 km (R2)	Repos	11 km (R1)	6 km (R1)
5	Repos	7 km (R1)	EC	3.5 km (R2)	Repos	13 km (R1)	6 km (R1)
6	Repos	7 km (R1)	EC	2.5 km (R2)	Repos	15 km (R1)	6 km (R1)
7	Repos	7 km (R1)	EC	4 km (R2)	Repos	16 km (R1)	7 km (R1)
8	Repos	8 km (R1)	EC	5 km (R2)	Repos	13 km (R1)	6 km (R1)
9	Repos	9 km (R1)	EC	5 km (R2)	Repos	16 km (R1)	6 km (R1)
10	Repos	8 km (R1)	EC	7 km (R2)	Repos	19 km (R1)	5 km (R1)
11	Repos	7 km (R1)	EC	4 km (R2)	Repos	8 km (R1)	5 km (R1)
12	Repos	2.5 km (R2)	30 min (R1)	2.5 km (R1)	Repos	Repos	COURSE 21.1 KM !!!

Légende :

- **Repos** : Journée de récupération.
- **EC** : vous pouvez faire un entraînement croisé (EC), tels le vélo, la nage, la musculation (mais pas les jambes) ou l'elliptique.
- **R1** : rythme confortable. Vous devriez être capable de parler des phrases complètes en courant.
- **R2** : rythme de course. Respirations profondes sans souffrir.