



# Programme d'entraînement demi-marathon intermédiaire

Sem	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	EC	30 min (R2)	Repos ou EC	7 km (R1)	Repos	8 km (R1)	5 km (R1)
2	EC	4 x 400 (EI)	Repos ou EC	7 km (R1)	EC	10 km (R1)	6 km (R1)
3	EC	35 min (R2)	7 km (R1)	5 km (R1)	Repos	11 km (R1)	5 km (R1)
4	EC	5 x 400 (EI)	Repos	7 km (R2)	Repos	11 km (R1)	5 km (R1)
5	EC	35 min (R2)	8 km (R1)	5 km (R2)	Repos	12 km (R1)	7 km (R1)
6	EC	6 x 400 (EI)	8 km (R1)	7 km (R2)	Repos	13 km (R1)	7 km (R1)
7	EC	40 min (R2)	8 km (R1)	7 km (R2)	Repos	15 km (R1)	7 km (R1)
8	EC	6 x 400 (EI)	10 km (R1)	5 km (R2)	Repos	16 km (R1)	7 km (R1)
9	EC	45 min (R2)	7 km (R1)	7 km (R2)	Repos ou EC	17 km (R1)	Repos
10	EC	7 x 400 (EI)	8 km (R1)	5 km (R2)	Repos	19 km (R1)	5 km (R1)
11	EC	45 min (R2)	Repos	5 km (R2)	Repos	8 km (R1)	5 km (R1)
12	Repos	7 km (R1)	30 min (R2)	3.5 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.
- **EI Entraînements Intervalles** : Après un échauffement, courez 400 mètres durement (R3), et puis récupérez en joggant (R1) pendant 400m. Donc 3 x 400 serait trois 400m difficile avec 400m de récupération entre chaque.