Programme d'entraînement demi-marathon avancé

Sem	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	EC	35 min (R2)	Repos	8 km (R1)	Repos	11 km (R1)	5 km (R1)
2	EC	6 x 400 (EI)	Repos ou EC	35 min (R2)	Repos ou EC	15 km (R1)	5 km (R1)
3	EC	35 min (R2)	Repos ou EC	8 km (R1)	Repos	16 km (R1)	5 km (R1)
4	EC	4 x 800 (EI)	Repos ou EC	40 min (R2)	Repos	13 km (R1)	6 km (R1)
5	EC	6 x 400 (EI)	EC	35 min (R2)	Repos	15 km (R1)	6 km (R1)
6	EC	7 x 400 (EI)	EC	40 min (R2)	Repos	17 km (R1)	5 km (R1)
7	EC	8 x 400 (EI)	Repos ou EC	40 min (R2)	Repos	20 km (R1)	7 km (R1)
8	EC	5 x 400 (EI)	Repos ou EC	35 min (R2)	Repos	18 km (R1)	7 km (R1)
9	EC	8 x 400 (EI)	Repos ou EC	45 min (R2)	Repos ou EC	16 km (R1)	7 km (R1)
10	EC	7 x 400 (EI)	Repos ou EC	35 min (R2)	Repos	22 km (R1)	7 km (R1)
11	EC	40 min (R2)	Repos	8 km (R2)	Repos	8 km (R1)	5 km (R1)
12	Repos	7 km (R1)	30 min (R2)	3.5 km (R1)	Repos	20 min (R1)	COURSE 21.1 KM

Légende :

- **Repos :** Journée de récupération.
- **EC :** vous pouvez faire un entraînement croisé (EC), tel 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.

Programme créé par www.jogging-course.com