Programme d'entraînement demi-marathon débutant

Sem	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Repos	3.5 km (R1)	Repos	4 km (R1)	Repos	5 km (R1)	20-30 min (R1) ou EC
2	Repos	3.5 km (R1)	Repos	5 km (R1)	EC ou repos	7 km (R1)	20-30 min (R1) ou EC
3	Repos	4 km (R1)	EC	5 km (R1)	Repos	8 km (R1)	20-30 min (R1) ou EC
4	Repos	5 km (R1)	EC	7 km (R1)	Repos	10 km (R1)	20-30 min (R1) ou EC
5	Repos	5 km (R1)	EC	5 km (R1)	Repos	11 km (R1)	30 min (R1) ou EC
6	Repos	7 km (R1)	EC	7 km (R1)	Repos	12 km (R1)	30 min (R1) ou EC
7	Repos	7 km (R1)	Repos	7 km (R1)	EC	15 km (R1)	30 min (R1) ou EC
8	Repos	7 km (R1)	EC	5 km (R1)	Repos	16 km (R1)	30 min (R1) ou EC
9	Repos	8 km (R1)	EC	7 km (R1)	Repos	17 km (R1)	Repos
10	Repos	7 km (R1)	Repos	5 km (R1)	EC	19 km (R1)	30 min (R1) ou EC
11	Repos	EC	Repos	5 km (R1)	EC	8 km (R1)	30 min (R1) ou EC
12	Repos	3.5 km (R1)	EC ou repos	Repos	Repos	Repos	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.

Programme créé par www.jogging-course.com