Programme demi-marathon marcher / courir

Sem	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Repos	3.5km - 1:2 (intervalle en minutes marcher/courir)	Repos	4km - 1:2	Repos	5km (longue course) - 1:2	3.5km (marche de récupération)
2	Repos	3.5km - 1:2	Repos ou cross-fit	5km - 1:2	Repos	7.5km (longue course) - 1:2	4km (marche de récupération)
3	Repos	4km - 1:2	Repos ou cross-fit	5km - 1:2	Repos	8km (longue course) - 1:2	3.5km (marche de récupération)
4	Repos	4km - 1:3	Repos ou cross-fit	5km - 1:3	Repos	8km (longue course) - 1:3	3.5km (marche de récupération)
5	Repos	5km - 1:3	Cross-fit	5km - 1:3	Repos	10km (longue course) - 1:3	5km (marche de récupération)
6	Repos	7km - 1:3	Cross-fit	7.5km - 1:3	Repos	13km (longue course) - 1:3	5km (marche de récupération)
7	Repos	7.5km - 1:3	Cross-fit	7.5km - 1:3	Repos	15km (longue course) - 1:3	5km (marche de récupération)
8	Repos	7km - 1:3	Cross-fit	5km - 1:3	Repos	16km (longue course) - 1:3	5km (marche de récupération)
9	Repos	8km - 1:3	Cross-fit	7km - 1:3	Repos	17km (longue course) - 1:3	5km (marche de récupération)
10	Repos	7.5km - 1:3	5km - 1:3	Cross-fit	Repos	19km (longue course) - 1:3	5km (marche de récupération)
11	Repos	Cross-fit	5km - 1:3	Cross-fit	Repos	8km (longue course) - 1:3	4km (marche de récupération)
12	Repos	3.5km - 1:3	20 min - 1:3	20 min marche (veille de course)	Repos	COURSE !	Repos

Note pour ce programme :

Ce programme d'entraînement pour débutant est un programme marche/course, donc les instructions de séances sont affichées en intervalle marche/course. Le premier chiffre affiché sera le temps de marche et le second sera le temps de course. Donc, par exemple, 10 km - 1:5 veut dire de marcher 1 minute, puis de courir 5 minutes et de répéter cette séquence pendant 10 km, la distance est donc priorisée.

Vous devriez débuter chaque course avec un échauffement de 5-10 minutes de marche, et puis vous refroidir avec 5-10 minutes de marche.

Vous n'avez pas à faire vos courses sur des jours spécifiques, par contre, vous ne devriez pas courir deux jours consécutifs. C'est mieux de prendre une journée de repos ou faire du cross-fit entre les jours de course. Les entraînements croisés (cross-fit) peuvent être la nage, marcher, le vélo, le gym ou autre activité que vous aimez. Pour vos longues courses, il est suggéré d'y aller le Samedi ou Dimanche puisque vous avez plus de temps.

Copyright © Programme créé par www.jogging-course.com