Programme marathon marche / course

Sem	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Repos	3.5km - 1:2 (intervalle en minutes marcher/courir)	Repos	5km – 1 :2	Repos	7.5km (longue course) - 1:2	3.5km (marche de récupération)
2	Repos	5km - 1:2	5 km – 1 :2	Repos ou cross-fit	Repos	7.5km (longue course) - 1:2	4km (marche de récupération)
3	Repos	5km - 1:2	Cross-fit	5km – 1 :2	Repos	8km (longue course) - 1:2	3.5km (marche de récupération)
4	Repos	5km - 1:3	Cross-fit	5km – 1 :3	Repos	10km (longue course) - 1:3	3.5km (marche de récupération)
5	Repos	5km - 1:3	Cross-fit	5km – 1 :3	Repos	11km (longue course) - 1:3	5km (marche de récupération)
6	Repos	7.5km - 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	7.5km - 1:3	Cross-fit	5km - 1:3	Repos	16km (longue course) - 1:3	5km (marche de récupération)
9	Repos	8km - 1:3	Cross-fit	7.5km - 1:3	Repos	19km (longue course) - 1:3	5km (marche de récupération)
10	Repos	7.5km - 1:3	5km - 1:3	Cross-fit	Repos	13km (longue course) - 1:3	5km (marche de récupération)
11	Repos	Cross-fit	5km - 1:3	Cross-fit	Repos	22km (longue course) - 1:3	4km (marche de récupération)
12	Repos	7.5km - 1:3	Cross-fit	5km – 1 :3	Repos	16km (longue course) – 1 :3	5km (marche de récupération)
13	Repos	8km – 1 :3	Cross-fit	5km – 1 :3	Repos	24km (longue course) – 1 :3	5km (marche de récupération)
14	Repos	8km – 1 :3	Cross-fit	5km – 1 :3	Repos	16km (longue course) – 1 :3	5km (marche de récupération)
15	Repos	8km – 1 :3	Cross-fit	8km – 1 :3	Repos	26km (longue course) – 1 :3	5km (marche de récupération)
16	Repos	8km – 1 :3	Cross-fit	5km – 1 :3	Repos	19km (longue course) – 1 :3	4km (marche de récupération)
17	Repos	8km – 1 :3	Cross-fit	5km – 1 :3	Repos	29-32km (longue course) – 1 :3	4km (marche de récupération)
18	Repos	8km – 1 :3	Cross-fit	5km – 1 :3	Repos	19km (longue course) – 1 :3	5km (marche de récupération)
19	Repos	Cross-fit	5km – 1 :3	Cross-fit	Repos	10km (longue course) – 1 :3	4km (marche de récupération)
20	Repos	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. Il sera très important d'inclure des étirements à la fin de chaque séance.

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