

ENTRAÎNEMENT POUR UN DEMI-MARATHON



Programme d'entraînement 2008

Ce programme s'adresse à toute personne qui fait un peu de jogging et qui souhaite relever le défi de compléter le **Demi-Marathon**, qui aura lieu dans le cadre du Marathon des Deux Rives SSQ, le **24 août 2008** prochain.

Il se compose de 16 semaines divisées en 4 blocs qui vous permettront d'évoluer plus facilement. Les semaines A à C sont facultatives, mais doivent être considérées comme un pré requis pour les moins expérimentés.

No. sem.	Date	dim	lun	mar	mer	jeu	ven	sam	Nb de sorties
A	13 avril, 2008	30 min	repos	30 min	repos	5 x (3'C +1'M)	repos	30 min	4
B	20 avril, 2008	30 min	repos	3 x (5'C +2'M)	repos	30 min	repos	30 min	4
C	27 avril, 2008	45 min	repos	30 min	repos	5 x (3'C +1'M)	repos	30 min	4
1	4 mai, 2008	DMIQ *	repos	3 x (5'C +2'M)	repos	30 min	repos	30 min	4
2	11 mai, 2008	45 min	repos	45 min	repos	6 x (3'C +1'M)	repos	30 min	4
3	18 mai, 2008	60 min	repos	4 x (5'C +2'M)	repos	30 min	repos	30 min	4
4	25 mai, 2008	60 min	repos	45 min	repos	6 x (3'C +1'M)	repos	30 min	4
5	1 juin, 2008	60 min	repos	3 x (6'C+2'M)	repos	45 min	repos	30 min	4
6	8 juin, 2008	DR **	repos	45 min	repos	8 x (3'C +1'M)	repos	30 min	4
7	15 juin, 2008	75 min	repos	4 x (6'C+2'M)	repos	45 min	repos	30 min	4
8	22 juin, 2008	75 min	repos	45 min	repos	8 x (3'C +1'M)	repos	30 min	4
9	29 juin, 2008	90 min	repos	3 x (8'C+2'M)	repos	60 min	repos	30 min	4
10	6 juillet, 2008	90 min	repos	60 min	repos	5 x (5'C+2'M)	repos	30 min	4
11	13 juillet, 2008	90 min	repos	4 x (8'C+2'M)	repos	60 min	repos	30 min	4
12	20 juillet, 2008	105 min	repos	75 min	repos	7 x (5'C+2'M)	repos	30 min	4
13	27 juillet, 2008	105 min	repos	3 x (10'C+2'M)	repos	75 min	repos	30 min	4
14	3 août, 2008	105 min	repos	60 min	repos	6 x (5'C+2'M)	repos	30 min	4
15	10 août, 2008	90 min	repos	3 x (10'C+2'M)	repos	60 min	repos	30 min	4
16	17 août, 2008	75 min	repos	10 min	repos	2 x (5'C +2'M)	repos	30 min	4
17	24 août, 2008	Demi-marathon du Marathon des Deux Rives SSQ							76

* **Semaine 1** : Pour ceux et celles qui sont déjà à l'entraînement depuis un certain temps, nous vous suggérons de prendre part à l'une des épreuves du **Demi-marathon International de Québec**. Cela vous permettra de tester votre forme physique et d'établir un diagnostic sur l'état de votre entraînement.

** **Semaine 6**: Il est suggéré de reprendre part à une compétition, tel que la **Descente Royale**, afin de continuer à se préparer à l'environnement d'une course.

COMMENT S'ENTRAÎNER



Objectifs

- S'adapter progressivement à courir longtemps.
- Mieux connaître ses capacités et repousser ses limites.
- S'avoir à quoi s'attendre pendant une course.

Comment le faire ?

DIMANCHE	MARDI ET JEUDI	MARDI, JEUDI ET SAMEDI
Travail continu long (endurance) avec quelques pauses marchées Prendre 1 à 2 minutes de repos (marche) à chaque 20 - 30 minutes de course.	Travail fractionné Exemple : 3 X (4'C+1'M) = 4 minutes C ourse continue rapide suivie de 1 minute de M arche répétée 3 fois (rythme plus rapide que le dimanche). Faire 10 minutes de jogging lent avant pour le réchauffement et 5 minutes après pour le retour au calme.	Travail continu court Exemple : 30 minutes course sans arrêt (rythme un peu plus rapide que dimanche).

Conseils

- Profiter de la moindre occasion pour courir.
- Prévoir ses entraînements loin des repas.
- Éviter les périodes d'ensoleillement (très chaud).
- Boire avant, pendant et après les entraînements.
- Terminer chaque entraînement sans fatigue excessive (autrement raccourcir la période ou diminuer la vitesse).
- Varier ses parcours.
- Courir en groupe (l'entraînement sera plus agréable).
- Investir dans une bonne paire de chaussures.

Pour toute information concernant ce programme ou pour participer à des Cliniques d'entraînement, communiquez avec le **Coin des Coureurs**.

1049 avenue Cartier

Québec, Québec
G1R 2S3

Téléphone : (418) 522-2345
Télécopieur : (418) 522-0660

Heures d'ouverture :

Lundi au vendredi 9 h 30 à 21 h
Samedi 9 h 30 à 18 h
Dimanche 8 h 30 à 17 h

Courriel : villedequébec@runningroom.com

Club de course et de marche: mercredi à 18 h et dimanche à 8 h 30