



En 20 semaines : réussir la distance du demi-marathon

Prérequis :

- Être en mesure de courir 10 kilomètres en continu avec plaisir et sans douleur
- Prendre un sérieux engagement envers soi-même

Avant de commencer, s'assurer :

- En guise d'échauffement, débiter tous les entraînements par 5 minutes de marche et/ou de course à un essoufflement de 3-4 sur 10
- Terminer tous les entraînements par 2 à 5 minutes de marche pour permettre au corps de retrouver son état de repos
- Maintenir une cadence entre 170 et 190 pas par minute (utiliser un métronome au besoin) et courir en faisant le moins de bruit possible
- Il est possible d'ajouter un autre entraînement cardio-respiratoire à basse intensité dans la semaine
- Prendre en compte qu'il soit possible que des exercices de musculation adaptés soient nécessaires

Semaine 1			
Entraînement 1 <i>Route ou Tapis</i> 10x 1 min course + rapide : 1 min arrêt 5 min de jogging lent 10x 1 minute course + rapide : 1 min arrêt Compléter en continu pour un total de 60 min	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 30 à 45 minutes	Entraînement 3 <i>Route</i> 5 à 10 kilomètres	Entraînement 4 : La longue <i>Route</i> 8 kilomètres
Semaine 2			
Entraînement 1 <i>Route ou Tapis</i> 10x 1 min course + rapide : 45 s arrêt 5 min de jogging lent 10x 1 min course + rapide : 45 s arrêt Compléter en continu pour un total de 60 min	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 30 à 45 minutes	Entraînement 3 <i>Route</i> 5 à 10 kilomètres	Entraînement 4 : La longue <i>Route</i> 9 kilomètres
Semaine 3			
Entraînement 1 <i>Route ou Tapis</i> 10x 1 min course + rapide : 30 s arrêt 5 min de jogging lent 10x 1 min course + rapide : 30 s arrêt Compléter en continu pour un total de 60 min	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 30 à 45 minutes	Entraînement 3 <i>Route</i> 5 à 10 kilomètres	Entraînement 4 : La longue <i>Route</i> 10 kilomètres
Semaine 4			
Entraînement 1 <i>Route ou Tapis</i> 10x 1 min course + rapide : 15 s arrêt 5 min de jogging lent 10x 1 min course + rapide : 15 s arrêt Compléter en continu pour un total de 60 min	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 30 à 45 minutes	Entraînement 3 <i>Route</i> 5 à 10 kilomètres	Entraînement 4 : La longue <i>Route</i> 12 kilomètres



Semaine 5			
Entraînement 1 <i>Route ou Tapis</i> 10x 1 min course + rapide : 1 min jogging lent 5 min de jogging lent 10x 1 minute course + rapide : 1 min arrêt Compléter en continu pour un total de 60 min	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 40 à 55 minutes	Entraînement 3 <i>Route</i> 7 à 12 kilomètres	Entraînement 4 : La longue <i>Route</i> 10 kilomètres
Semaine 6			
Entraînement 1 <i>Route ou Tapis</i> 10x 1 min course + rapide : 45 s jogging lent 5 min de jogging lent 10x 1 min course + rapide : 45 s arrêt Compléter en continu pour un total de 60 min	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 40 à 55 minutes	Entraînement 3 <i>Route</i> 7 à 12 kilomètres	Entraînement 4 : La longue <i>Route</i> 11 kilomètres
Semaine 7			
Entraînement 1 <i>Route ou Tapis</i> 10x 1 min course + rapide : 30 s jogging lent 5 min de jogging lent 10x 1 min course + rapide : 30 s arrêt Compléter en continu pour un total de 60 min	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 40 à 55 minutes	Entraînement 3 <i>Route</i> 7 à 12 kilomètres	Entraînement 4 : La longue <i>Route</i> 12 kilomètres
Semaine 8			
Entraînement 1 <i>Route ou Tapis</i> 10x 1 min course + rapide : 15 s jogging lent 5 min de jogging lent 10x 1 min course + rapide : 15 s arrêt Compléter en continu pour un total de 60 min	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 40 à 55 minutes	Entraînement 3 <i>Route</i> 7 à 12 kilomètres	Entraînement 4 : La longue <i>Route</i> 14 kilomètres



Semaine 9			
Entraînement 1 <i>Route ou Tapis</i> 10x 1 min course + rapide : 1 min jogging lent 5 min de jogging lent 10x 1 min course + rapide : 1 min jogging lent Compléter en continu pour un total de 60 min	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 50 à 65 minutes	Entraînement 3 <i>Route</i> 8 à 13 kilomètres	Entraînement 4 : La longue <i>Route</i> 12 kilomètres
Semaine 10			
Entraînement 1 <i>Route ou Tapis</i> 10x 1 min course + rapide : 45 s jogging lent 5 min de jogging lent 10x 1 min course + rapide : 45 s jogging lent Compléter en continu pour un total de 60 min	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 50 à 65 minutes	Entraînement 3 <i>Route</i> 8 à 13 kilomètres	Entraînement 4 : La longue <i>Route</i> 13 kilomètres
Semaine 11			
Entraînement 1 <i>Route ou Tapis</i> 10x 1 min course + rapide : 30 s jogging lent 5 min de jogging lent 10x 1 min course + rapide : 30 s jogging lent Compléter en continu pour un total de 60 min	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 50 à 65 minutes	Entraînement 3 <i>Route</i> 8 à 13 kilomètres	Entraînement 4 : La longue <i>Route</i> 14 kilomètres
Semaine 12			
Entraînement 1 <i>Route ou Tapis</i> 10x 1 min course + rapide : 15 s jogging lent 5 min de jogging lent 10x 1 min course + rapide : 15 s jogging lent Compléter en continu pour un total de 60 min	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 50 à 65 minutes	Entraînement 3 <i>Route</i> 8 à 13 kilomètres	Entraînement 4 : La longue <i>Route</i> 16 kilomètres



Semaine 13			
Entraînement 1 <i>Route ou Tapis</i> 10x 1 min course + rapide : 1 min jogging lent 5 min de jogging lent 10x 1 min course + rapide : 15 s jogging lent Compléter en continu pour un total de 60 min	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 60 à 75 minutes	Entraînement 3 <i>Route</i> 9 à 14 kilomètres	Entraînement 4 : La longue <i>Route</i> 14 kilomètres
Semaine 14			
Entraînement 1 <i>Route ou Tapis</i> 10x 1 min course + rapide : 45 s jogging lent 5 min de jogging lent 10x 1 min course + rapide : 15 s jogging lent Compléter en continu pour un total de 60 min	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 60 à 75 minutes	Entraînement 3 <i>Route</i> 9 à 14 kilomètres	Entraînement 4 : La longue <i>Route</i> 15 kilomètres
Semaine 15			
Entraînement 1 <i>Route ou Tapis</i> 10x 1 min course + rapide : 30 s jogging lent 5 min de jogging lent 10x 1 min course + rapide : 15 s jogging lent Compléter en continu pour un total de 60 min	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 60 à 75 minutes	Entraînement 3 <i>Route</i> 9 à 14 kilomètres	Entraînement 4 : La longue <i>Route</i> 16 kilomètres
Semaine 16			
Entraînement 1 <i>Route ou Tapis</i> 10x 1 min course + rapide : 15 s jogging lent 5 min de jogging lent 10x 1 min course + rapide : 15 s jogging lent Compléter en continu pour un total de 60 min	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 60 à 75 minutes	Entraînement 3 <i>Route</i> 9 à 14 kilomètres	Entraînement 4 : La longue <i>Route</i> 18 kilomètres



Semaine 17			
Entraînement 1 <i>Route ou Tapis</i> 10x 1 min course + rapide : 15 s jogging lent 5 min de jogging lent 10x 1 min course + rapide : 15 s jogging lent Compléter en continu pour un total de 60 min	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 60 minutes	Entraînement 3 <i>Route</i> 10 à 15 kilomètres	Entraînement 4 : La longue <i>Route</i> 19 kilomètres
Semaine 18			
Entraînement 1 <i>Route ou Tapis</i> 10x 1 min course + rapide : 15 s jogging lent 5 min de jogging lent 10x 1 min course + rapide : 15 s jogging lent Compléter en continu pour un total de 45 min	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 45 minutes	Entraînement 3 <i>Route</i> 10 à 15 kilomètres	Entraînement 4 : La longue <i>Route</i> 20 kilomètres
Semaine 19 AFFÛTAGE			
Entraînement 1 <i>Route ou Tapis</i> 10x 1 min course + rapide : 15 s jogging lent 5 min de jogging lent 10x 1 min course + rapide : 15 s jogging lent Compléter en continu pour un total de 30 min	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 30 minutes	Entraînement 3 <i>Route</i> 5 à 10 kilomètres rapides	Entraînement 4 : La longue <i>Route</i> 10 kilomètres rapides
Semaine 20 FIN DE L’AFFÛTAGE ET ÈVÈNEMENT !			
Entraînement 1 <i>Route ou Tapis</i> 10x 1 min course + rapide : 15 s jogging lent 5 min de jogging lent 10x 1 min course + rapide : 15 s jogging lent	Entraînement 2 OPTIONNEL <i>Route ou Sentier</i> 30 minutes	Entraînement 3 <i>Route</i> 5 kilomètres rapides	Entraînement 4 : La longue La journée de la course Donner le meilleur de soi et avoir du plaisir !