

CALENDRIER D'ENTRAÎNEMENT

Plan d'entraînement pour le premier mois de préparation au demi-marathon.

Notez que vous devriez être en mesure de courir 4 fois par semaine, 30 minutes en continu, avant d'utiliser ce plan. Bonne préparation !

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1		EPI : 15 min Ve 6x 15 sec 30 sec (Vr) 15 min Ve		EC : 35 min Ve		EC : 25 min Ve	EC : 45 min Ve
SEMAINE 2		EPI : 15 min Ve 8x 15 sec 30 sec (Vr) 15 min Ve		EC : 40 min Ve		EC : 30 min Ve	EC : 50 min Ve
SEMAINE 3		EPI : 15 min Ve 10x 15 sec 30sec (Vr) 15 min Ve		EPI: 15 min Ve 6x 1 min 2 min (Vr) 12 min Ve		EC : 30 min Ve	EC : 55 min Ve
SEMAINE 4		EPI : 15 min Ve 5x 15 sec 15 sec (Vr) 5x 15 sec 30 sec (Vr) 15 min Ve		EPI: 15 min Ve 8x 1min 1min (Vr) 15 min Ve		EC : 30 min Ve	EC : 60 min Ve

LÉGENDE :

- Ec** : Entraînement continu
- Epi** : Entraînement par intervalles
- Vr** : Vitesse récupération
- Ve** : Vitesse Endurance

Rosanne Charland, entraîneur personnel niveau III