

## MADÉLICOURONS 2016 (ENTRAÎNEMENT POUR UN DEMI-MARATHON DE 21.1 KM)

Ce programme s'adresse à toute personne qui fait un peu de jogging et qui souhaite relever le défi de compléter le demi-marathon dans le cadre du **MADÉLICOURONS** qui aura lieu le dimanche 10 juillet 2016

sem	date	dim	lun	mar	mer	jeudi	ven	sam	nb sorties
1	20 mars	30 min	repos	30 min	repos	30 min	repos	30 min	4
2	27 mars	30 min	repos	3 x (5'C+2'M)	repos	30 min	repos	30 min	4
3	3 avril	45 min	repos	45 min	repos	8 x (3'C+1'M)	repos	30 min	4
4	10 avril	60 min	repos	45 min	repos	6 x (3'C+1'M)	repos	30 min	4
5	17 avril	65 min	repos	3 x (6'C+2'M)	repos	45 min	repos	30 min	4
6	24 avril	70 min	repos	45 min	repos	8 x (3'C+1'M)	repos	30 min	4
7	1 mai	<b>Test (10 km)</b>	repos	4 x (6'C+2'M)	repos	45 min	repos	30 min	4
8	8 mai	80 min	repos	45 min	repos	8 x (3'C+1'M)	repos	30 min	4
9	15 mai	90 min	repos	3 x (8'C+2'M)	repos	60 min	repos	30 min	4
10	22 mai	90 min	repos	60 min	repos	5 x (5'C+2'M)	repos	30 min	4
11	29 mai	90 min	repos	4 x (8'C+2'M)	repos	60 min	repos	30 min	4
12	5 juin	<b>Test (15 km)</b>	repos	75 min	repos	7 x (5'C+2'M)	repos	30 min	4
13	12 juin	105 min	repos	3 x (10'C+2'M)	repos	75 min	repos	30 min	4
14	19 juin	105 min	repos	60 min	repos	6 x (5'C+2'M)	repos	30 min	4
15	26 juin	90 min	repos	3 x (10'C+2'M)	repos	60 min	repos	30 min	4
16	3 juillet	75 min	repos	10 min	repos	2 x (5'C+2'M)	repos	30 min	4

### Madelicourons 2016 le dimanche 10 juillet

#### COMMENT LE FAIRE :

dimanche	mardi et jeudi	mardi, jeudi et samedi
<p><b>Travail continu long (endurance) avec quelques pauses marchées</b> Prendre 1 à 2 minutes de repos (marche) à chaque 20-30 minutes de course.</p>	<p><b>Travail fractionné</b> Exemple : 3 x (4'C+1'M) = 4 minutes de Course continu rapide suivi de 1 minute de Marche 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.</p>	<p><b>Travail continu court</b> Exemple : 30 minutes de course sans arrêt (rythme un peu plus rapide que le dimanche).</p>

#### QUELQUES CONSEILS :

- Pour ceux ou celles qui ont été inactifs depuis un certain temps, avoir le consentement d'un médecin.
- Prévoir ses entraînements loin des repas.
- Éviter les périodes d'ensoleillements.
- Boire avant, pendant et après les entraînements.
- Varier ses parcours.
- Investir dans une bonne paire de chaussures.
- Importe Le test de 10 km et 15 km a pour but de s'habituer à la distance (le temps n'importe peu).
- À noter qu'il est possible d'inter changer les journées, mais en respectant les dosages et les repos.

#### Pour information :

Centre d'activités physiques des Îles : 418-986-4060 ou 418-937-6219

Web: [www.tourismeilesdelamadeleine.com](http://www.tourismeilesdelamadeleine.com) Facebook: CAP

