

## Programme d'entraînement demi-marathon débutant (Madelicourons)

Date	Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17-avr	1	Repos	3.5km (R1)	Repos	4 km (R1)	Repos	5 km (R1)	20-30min (R1) ou EC
24-avr	2	Repos	3.5km (R1)	Repos	5 km (R1)	EC ou repos	7 km (R1)	20-30min (R1) ou EC
01-mai	3	Repos	4 km (R1)	EC	5 km (R1)	Repos	8 km (R1)	20-30min (R1) ou EC
08-mai	4	Repos	5 km (R1)	EC	7 km (R1)	Repos	10km (R1)	20-30min (R1) ou EC
15-mai	5	Repos	5 km (R1)	EC	5 km (R1)	Repos	11km (R1)	30 min (R1) ou EC
22-mai	6	Repos	7 km (R1)	EC	7 km (R1)	Repos	12km (R1)	30 min (R1) ou EC
29-mai	7	Repos	7 km (R1)	Repos	7 km (R1)	EC	15km (R1)	30 min (R1) ou EC
05-juin	8	Repos	7 km (R1)	EC	5 km (R1)	Repos	16km (R1)	30 min (R1) ou EC
12-juin	9	Repos	8 km (R1)	EC	7 km (R1)	Repos	17km (R1)	Repos
19-juin	10	Repos	7 km (R1)	Repos	5 km (R1)	EC	19km (R1)	30 min (R1) ou EC
26-juin	11	Repos	EC	Repos	5 km (R1)	EC	8 km (R1)	30 min (R1) ou EC
03-juil	12	Repos	3.5km (R1)	EC ou repos	Repos	Repos	Repos	COURSE 21.1KM !!!

Le Madelicourons 2017 aura lieu le dimanche 9 juillet

Pour information : 418-986-4060

### Légende

Repos : Journée de récupération

EC : Vous pouvez faire un entraînement croisé (EC), tels le vélo, la nage, la musculation (sauf les jambes) ou l'elliptique

R1 : Rythme confortable. Vous devriez être capable de dire des phrases complètes en courant.

R2 : Rythme de course. Respirations profondes sans souffrir.

Reff : [www.jogging-course.com](http://www.jogging-course.com)