

Programme d'entraînement demi-marathon avancé (Madelicourons)

Date	Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17-avr	1	Repos	5 km (R1)	EC	7 km (R1)	Repos	7 km (R1)	5 km (R1)
24-avr	2	Repos	5 km (R1)	EC	7 km (R1)	EC	8 km (R1)	5 km (R1)
01-mai	3	Repos	6 km (R1)	EC	8 km (R1)	Repos	10 km (R1)	5 km (R1)
08-mai	4	Repos	6 km (R1)	EC	2 km (R2)	Repos	11 km (R1)	6 km (R1)
15-mai	5	Repos	7 km (R1)	EC	3.5km (R2)	Repos	13 km (R1)	6 km (R1)
22-mai	6	Repos	7 km (R1)	EC	2.5km (R2)	Repos	15 km (R1)	6 km (R1)
29-mai	7	Repos	7 km (R1)	EC	4 km (R2)	Repos	16 km (R1)	7 km (R1)
05-juin	8	Repos	8 km (R1)	EC	5 km (R2)	Repos	13 km (R1)	6 km (R1)
12-juin	9	Repos	9 km (R1)	EC	5 km (R2)	Repos	16 km (R1)	6 km (R1)
19-juin	10	Repos	8 km (R1)	EC	7 km (R2)	Repos	19 km (R1)	5 km (R1)
26-juin	11	Repos	7 km (R1)	EC	4 km (R2)	Repos	8 km (R1)	5 km (R1)
03-juil	12	Repos	2.5km (R2)	EC	2.5km (R1)	Repos	Repos	COURSE 21.1 km !!!

Le Madelicourons 2017 aura lieux 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 (mais pas 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