

En 24 semaines : réussir la distance du marathon

Prérequis :

- Être en mesure de courir 22 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 min 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> 8 à 10 kilomètres Incluant quelques accélérations de 1 à 3 minutes	Entraînement 4 : La longue <i>Route</i> 18 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 70 min	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 30 à 45 minutes	Entraînement 3 <i>Route</i> 8 à 10 kilomètres Incluant quelques accélérations de 2 à 4 minutes	Entraînement 4 : La longue <i>Route</i> 20 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 80 min	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 30 à 45 minutes	Entraînement 3 <i>Route</i> 8 à 10 kilomètres Incluant quelques accélérations de 3 à 5 minutes	Entraînement 4 : La longue <i>Route</i> 21 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 90 min	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 30 à 45 minutes	Entraînement 3 <i>Route</i> 8 à 10 kilomètres Incluant quelques accélérations de 4 à 6 minutes	Entraînement 4 : La longue <i>Route</i> 23 kilomètres



Natacha Gagné
kinésologue B.Sc. - PEC-SCPE

Programme D'ENTRAÎNEMENT

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 min course + rapide : 15 s arrêt Compléter en continu pour un total de 60 min	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 45 à 60 minutes	Entraînement 3 <i>Route</i> 10 à 12 kilomètres Incluant quelques accélérations de 1 à 3 minutes	Entraînement 4 : La longue <i>Route</i> 21 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 : 15 s arrêt Compléter en continu pour un total de 70 min	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 45 à 60 minutes	Entraînement 3 <i>Route</i> 10 à 12 kilomètres Incluant quelques accélérations de 2 à 4 minutes	Entraînement 4 : La longue <i>Route</i> 23 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 : 15 s arrêt Compléter en continu pour un total de 80 min	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 45 à 60 minutes	Entraînement 3 <i>Route</i> 10 à 12 kilomètres Incluant quelques accélérations de 3 à 5 minutes	Entraînement 4 : La longue <i>Route</i> 24 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 90 min	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 45 à 60 minutes	Entraînement 3 <i>Route</i> 10 à 12 kilomètres Incluant quelques accélérations de 4 à 6 minutes	Entraînement 4 : La longue <i>Route</i> 26 kilomètres



Semaine 9			
Entraînement 1 <i>Route ou Tapis</i> 10x 2 min course + rapide : 1 min jogging lent 5 min de jogging lent 10x 2 min course + rapide : 1 min arrêt 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> 12 à 15 kilomètres Incluant quelques accélérations de 1 à 3 minutes	Entraînement 4 : La longue <i>Route</i> 24 kilomètres
Semaine 10			
Entraînement 1 <i>Route ou Tapis</i> 10x 2 min course + rapide : 45 s jogging lent 5 min de jogging lent 10x 2 min course + rapide : 45 s arrêt Compléter en continu pour un total de 70 min	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 60 à 75 minutes	Entraînement 3 <i>Route</i> 12 à 15 kilomètres Incluant quelques accélérations de 2 à 4 minutes	Entraînement 4 : La longue <i>Route</i> 26 kilomètres
Semaine 11			
Entraînement 1 <i>Route ou Tapis</i> 10x 2 min course + rapide : 30 s jogging lent 5 min de jogging lent 10x 2 min course + rapide : 30 s arrêt Compléter en continu pour un total de 80 min	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 60 à 75 minutes	Entraînement 3 <i>Route</i> 12 à 15 kilomètres Incluant quelques accélérations de 3 à 5 minutes	Entraînement 4 : La longue <i>Route</i> 27 kilomètres
Semaine 12			
Entraînement 1 <i>Route ou Tapis</i> 10x 2 min course + rapide : 15 s jogging lent 5 min de jogging lent 10x 2 min course + rapide : 15 s arrêt Compléter en continu pour un total de 90 min	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 60 à 75 minutes	Entraînement 3 <i>Route</i> 12 à 15 kilomètres Incluant quelques accélérations de 4 à 6 minutes	Entraînement 4 : La longue <i>Route</i> 30 kilomètres



Semaine 13			
Entraînement 1 <i>Route ou Tapis</i> 10x 2 min course + rapide : 1 min jogging lent 5 min de jogging lent 10x 2 min course + rapide : 15 s arrêt Compléter en continu pour un total de 90 min	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 75 à 90 minutes	Entraînement 3 <i>Route</i> 15 à 17 kilomètres Incluant quelques accélérations de 5 à 10 minutes	Entraînement 4 : La longue <i>Route</i> 27 kilomètres
Semaine 14			
Entraînement 1 <i>Route ou Tapis</i> 10x 2 min course + rapide : 45 s jogging lent 5 min de jogging lent 10x 2 min course + rapide : 15 s arrêt Compléter en continu pour un total de 90 min	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 75 à 90 minutes	Entraînement 3 <i>Route</i> 15 à 17 kilomètres Incluant quelques accélérations de 5 à 10 minutes	Entraînement 4 : La longue <i>Route</i> 30 kilomètres
Semaine 15			
Entraînement 1 <i>Route ou Tapis</i> 10x 2 min course + rapide : 30 s jogging lent 5 min de jogging lent 10x 2 min course + rapide : 15 s arrêt Compléter en continu pour un total de 90 min	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 75 à 90 minutes	Entraînement 3 <i>Route</i> 15 à 17 kilomètres Incluant quelques accélérations de 5 à 10 minutes	Entraînement 4 : La longue <i>Route</i> 31 kilomètres
Semaine 16			
Entraînement 1 <i>Route ou Tapis</i> 10x 2 min course + rapide : 15 s jogging lent 5 min de jogging lent 10x 2 min course + rapide : 15 s arrêt Compléter en continu pour un total de 90 min	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 75 à 90 minutes	Entraînement 3 <i>Route</i> 15 à 17 kilomètres Incluant quelques accélérations de 5 à 10 minutes	Entraînement 4 : La longue <i>Route</i> 33 kilomètres



Semaine 17			
Entraînement 1 <i>Route ou Tapis</i> 10x 2 min course + rapide : 1 min vitesse marathon 5 min de jogging lent 10x 2 min course + rapide : 1 min vitesse marathon	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 75 minutes	Entraînement 3 <i>Route</i> 17 à 20 kilomètres Faire les 2 à 5 derniers kilomètres plus rapides	Entraînement 4 : La longue <i>Route</i> 31 kilomètres
Semaine 18			
Entraînement 1 <i>Route ou Tapis</i> 10x 2 min course + rapide : 45 s vitesse marathon 5 min de jogging lent 10x 2 min course + rapide : 45 s vitesse marathon	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 60 minutes	Entraînement 3 <i>Route</i> 15 à 17 kilomètres Faire les 2 à 5 derniers kilomètres plus rapides	Entraînement 4 : La longue <i>Route</i> 33 kilomètres
Semaine 19			
Entraînement 1 <i>Route ou Tapis</i> 10x 2 min course + rapide : 30 s vitesse marathon 5 min de jogging lent 10x 2 min course + rapide : 30 s vitesse marathon	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 45 minutes	Entraînement 3 <i>Route</i> 12 à 15 kilomètres Faire les 2 à 5 derniers kilomètres plus rapides	Entraînement 4 : La longue <i>Route</i> 35 kilomètres
Semaine 20			
Entraînement 1 <i>Route ou Tapis</i> 10x 2 min course + rapide : 15 s vitesse marathon 5 min de jogging lent 10x 2 min course + rapide : 15 s vitesse marathon	Entraînement 2 OPTIONNEL <i>Route ou Sentier</i> 30 minutes	Entraînement 3 <i>Route</i> 10 à 12 kilomètres Faire les 2 à 5 derniers kilomètres plus rapides	Entraînement 4 : La longue <i>Route</i> 38 kilomètres

Semaine 21			
Entraînement 1 <i>Route ou Tapis</i> 10x 1 min course + rapide : 1 min vitesse marathon 5 min de jogging lent 10x 1 min course + rapide : 1 min vitesse marathon	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 75 minutes	Entraînement 3 <i>Route</i> 10 à 15 kilomètres rapides	Entraînements 4-5 : La longue <i>Route</i> 40 kilomètres en 2 sorties (2 jours consécutifs)
Semaine 22			
Entraînement 1 <i>Route ou Tapis</i> 10x 1 min course + rapide : 45 s vitesse marathon 5 min de jogging lent 10x 1 min course + rapide : 45 s vitesse marathon	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 60 minutes	Entraînement 3 <i>Route</i> 10 kilomètres rapides	Entraînements 4-5 : La longue <i>Route</i> 42 kilomètres en 2 sorties (2 jours consécutifs)
Semaine 23			
Entraînement 1 <i>Route ou Tapis</i> 10x 1 min course + rapide : 30 s vitesse marathon 5 min de jogging lent 10x 1 min course + rapide : 30 s vitesse marathon	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 45 minutes	Entraînement 3 <i>Route</i> 5 kilomètres rapides	Entraînement 4 : La longue <i>Route</i> 10 kilomètres rapides
Semaine 24			
Entraînement 1 <i>Route ou Tapis</i> 10x 1 min course + rapide : 15 s vitesse marathon 5 min de jogging lent 10x 1 min course + rapide : 15 s vitesse marathon	Entraînement 2 OPTIONNEL <i>Route ou Sentier</i> 30 minutes	Entraînement 3 <i>Route</i> 5 kilomètres rapides	Entraînement 4 La journée de la course Donner le meilleur de soi et avoir du plaisir !

Commenté [Office1]: Remplacer par «Week-end choc»?

Commenté [Office2]: Est-ce que tu donneras des explications à ce sujet dans le webinaire? Tsé, pour éviter qu'un humain criqué court 40 km le samedi et 40 km le dimanche?

Commenté [Office3]: Remplacer par «Week-end choc»?

Commenté [Office4]: Souhaites-tu ajouter le mot «TAPER» à côté de semaine 23?

Commenté [Office5]: Souhaites-tu ajouter le mot «TAPER» à côté de semaine 24?