



Calendrier d'entraînement 5 km

Niveau débutant	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1	5 K F poids	2 km échauffement 6 x PC 2 km récupération étirements	5 KF	course légère 6 km	2 km échauffement 3 x 800 m à la cadence du 1 500 m avec repos de 3 min 2 km récupération	repos – étirements statiques	12 KF
Semaine 2	5 K F poids	2 km échauffement 8 x PC 2 km récupération	5 KF poids	course légère 6 km	2 km échauffement 4 x 800 m à la cadence du 1 500 m avec repos de 3 min 2 km récupération	repos – étirements statiques	14 KF
Semaine 3	5 K F poids	2 km échauffement 10 x entraînement en montée 2 séries de 5 PL	5 KF poids	course légère 8 km	2 km échauffement 5 x 800 m à la cadence du 5 000 m avec repos de 1 min 2 km récupération	course légère 3 km	14 KF

SOYEZ FIERs. RESTEZ ENSEMBLE. COUREZ AVEC L'ARMÉE DU CANADA.



Demi-marathon niveau débutant

Semaine 4	5 K F poids	2 km échauffement 12 x entraînement en montée 3 séries de	5 KF poids	course légère 6 km	2 km échauffement 4 x 800 m 2 km récupération étirements statiques	3 km	12 KF 3 x 200 m à la cadence du 800 m avec 200 m de jogging de récupération
Semaine 5	5 K F	2 km échauffement 12 x entraînement en montée 2 km	5 KF poids	8 km	2 km échauffement 6 x 800 m 2 km récupération étirements statiques	5 km	16 KF 3 x 200 m à la cadence du 800 m
Semaine 6	5 K F poids	2 km échauffement 3 x 1 mille 2 km récupération	5 KF poids	8 km	2 km échauffement 6 x 400 m règle des départs aux 2 min 2 km récupération	repos	16 KF 3 x 200 m à la cadence du 800 m avec 200 m de jogging de récupération
Semaine 7	4 K F poids	2 km échauffement 4 x 1 mille 2 km récupération	6 KF poids	5 km	2 km échauffement 8 x 400 m règle des départs aux 2 min 2 km récupération	3 km	18 KF 2 x 400 m à la cadence du 1 500 m avec 400 m de jogging de récupération
Semaine 8	5 K F	2 km échauffement 5 x 1 mille 2 km récupération	5 KF poids	6 km	2 km échauffement 10 x 400 m règle des départs aux 2 min 2 km récupération	repos	15 KF 1 x 600 m à la cadence du 1 500 m

SOYEZ FIERs. RESTEZ ENSEMBLE. COUREZ AVEC L'ARMÉE DU CANADA.



Demi-marathon niveau débutant

Semaine 9	5 K F	2 KF 2 km à la cadence cible 2 KF	5 KF	6 km	2 km échauffement 2 x 400 m 1 x 800 m 2 x 1 km 1 x 800 m 2 x 400 m 2 km récupération	3 km	20 KF 2 x 600 m à la cadence du 1 500 m avec 400 m de jogging/marche de récupération
Semaine 10	5 K F	2 KF 3 km à la cadence cible récupération	5 KF	6 km	2 km échauffement 2 x 400 m 1 x 800 m 2 x 1 km 1 x 800 m 2 x 400 m 2 km récupération	repos	18 KF 2 x 800 m à la cadence du 5 000 m avec 400 m de jogging de récupération
Semaine 11	5 K F	2 KF 4 km à la cadence cible 2 KF	5 KF	4 km	2 km échauffement 12 x 400 m règle des départs aux 2 min 2 km récupération	repos	12 KF
Semaine 12	5 K F	repos	5 KF	3 KF avec 6 accélérations	repos	3 km de jogging avec quelques accélérations	COURSE

SOYEZ FIERs. RESTEZ ENSEMBLE. COUREZ AVEC L'ARMÉE DU CANADA.



Demi-marathon niveau débutant

Légende

EP – Entraînement polyvalent, p. ex. marche, natation, aviron, vélo, etc.

KF – Kilomètres à cadence facile, soit course relaxe à un rythme très facile.

Poids – Vous devriez mettre l'accent sur le bas du corps; travailler aussi les quadriceps, les tendons du jarret et un peu le haut du corps.

Réduire le poids quand le nombre de répétitions (rép.) est élevé, de 12 à 15.

Notes importantes

Répétitions en montée

Il est recommandé d'alterner entre les pentes courtes (PC) et les pentes longues (PL) : PC = 20-25 secondes en montée et PL = 50 secondes en montée. Les PC devraient être raides, et les PL plus graduelles. Pour les PC autant que les PL, courez à fond mais pas comme un sprint.

Vitesse – Endurance en vitesse

Chaque séance d'endurance en vitesse doit comporter 2 km d'échauffement et 2 km de récupération. La cadence requise pour les répétitions est indiquée. La séance du premier vendredi de votre plan d'entraînement se présenterait ainsi :

2 km d'échauffement avec quelques accélérations sur 40 à 80 m en fin de parcours. Puis, une courte séance d'étirements, avec 3 x 800 m à la cadence du 1 500 m. En d'autres termes, vous devez courir la distance de 800 m à la vitesse que vous pouvez actuellement soutenir sur 1 500 m. Puis, 2 km de récupération – étirements – eau – prise de glucides, p. ex. pomme, banane, etc. dans les 15 minutes qui suivent.

Lundi et mercredi

Ces journées sont consacrées à une course de récupération et offrent une occasion de développer la résistance à l'aide de poids. Vous devez récupérer de votre longue course à cadence régulière (LCCR) du dimanche. Pour cette séance, vous devez utiliser des poids légers et faire de nombreuses répétitions. Tout ajout (dans l'ensemble) devrait porter sur les extrémités inférieures. P. ex. : flexions au niveau de la hanche, quadriceps, tendons du jarret, mollets. L'important ici est d'utiliser des poids légers ou très légers et de faire de nombreuses répétitions.

Pour la séance du lundi, la course doit être très relaxe et la cadence réduite. Vous pourrez à un stade ultérieur de votre plan d'entraînement incorporer quelques kilomètres à la cadence cible (cadence visée pour la course du 20 septembre) en milieu de parcours. C'est bien, mais vous devez respecter les distances indiquées et toujours inclure une période d'échauffement et de récupération. Supposons que vous avez à parcourir une distance de 6 km en tout. Un jour où tout va bien, vous pouvez, par exemple,

SOYEZ FIERS. RESTEZ ENSEMBLE. COUREZ AVEC L'ARMÉE DU CANADA.



Demi-marathon niveau débutant

répartir votre parcours ainsi : 2 km d'échauffement, 2 km à la cadence cible de la course, et 2 km de récupération.

Étirements statiques...

Mardi

Ce jour est consacré au développement de la force de base requise pour courir. Le mardi, vous progresserez en incorporant les principaux groupes musculaires qui sont essentiels pour développer la force vous permettant de courir plus vite, plus longtemps et plus solidement. En y allant avec bon sens tout simplement, vous acquerez une immense confiance en vos capacités grâce à la séance du mardi. Cette journée-là, vous vous attaquez à des pentes. Cet entraînement en montée est le meilleur moyen à votre disposition pour développer les groupes musculaires sollicités par la course.

Voici donc, en bref, une description de vos séances d'entraînement sur pente courte (PC) et sur pente longue (PL). La pente doit être assez raide pour l'entraînement sur PC et plus graduelle pour l'entraînement sur PL. Vous ne devez pas sprinter, mais courir avec conviction. La course sur PC devrait durer entre 22 et 25 secondes environ, tandis que la course sur PL peut durer jusqu'à 55 secondes. Le parcours sur PC s'étend sur environ 60 à 79 m, et celui sur PL sur 180 à 190 m.

Ce type de travail est très important pour votre développement global. Une séance d'entraînement type se présente comme suit : 2 km d'échauffement – quelques accélérations – quelques étirements balistiques suivis d'une course sur pente – vous montez la pente, puis vous revenez à la ligne de départ – vous répétez, puis vous effectuez 2 km de jogging de récupération.

Pendant les mois d'hiver, quand l'entraînement extérieur en montée est impossible, l'entraînement équivalent se fait sur tapis roulant. Une séance d'entraînement en vitesse et en montée est appelée séance 10-10-30. Cela veut dire que vous courez sur le tapis, en exécutant des séries à 10 milles à l'heure, à un niveau d'élévation de 10 degrés, pendant 30 secondes. Il s'agit d'un entraînement rigoureux, que je mentionne ici à titre indicatif seulement.

Jeudi

Le jeudi est une journée que vous consacrerez à une course d'endurance à un niveau aérobie intermédiaire. Cette course n'exige pas une trop grande dépense d'énergie, mais vous pourrez souhaiter, après un bon échauffement, courir à votre cadence cible, c'est-à-dire la cadence que vous maintiendrez le 20 septembre.

Vendredi

Veillez noter qu'à la sixième semaine, le niveau d'exigence de la séance d'entraînement du vendredi monte d'un cran. La séance comprend dès lors une portion appelée la règle des départs aux 2 minutes

SOYEZ FIERS. RESTEZ ENSEMBLE. COUREZ AVEC L'ARMÉE DU CANADA.



Demi-marathon niveau débutant

(D2MIN). En d'autres termes, vous devez courir 400 m en moins de 2 minutes et recommencer au prochain nombre pair. Si vous avez couru 400 m en 1 min 30 s, vous avez 30 secondes pour vous reposer. Vous utilisez un chronomètre, et au signal de départ vous courez 400 m – vous n'arrêtez pas le chrono – vous recommencez à courir un autre 400 m en moins de 2 minutes, dès que le chrono marque 4 minutes, et ainsi de suite. Ce type de course est exigeant, mais rapporte d'énormes dividendes. Vous aurez besoin d'un échauffement et d'une récupération, comme mentionné ci-dessus. Eau – étirements – absorption de glucides dans les 15 minutes suivant l'entraînement.

Samedi

Le samedi est un jour de repos en mouvement. Il vous permet de récupérer de l'entraînement en vitesse du vendredi et de préparer tous vos systèmes à la longue course à cadence régulière (LCCR) du dimanche. J'aime à penser que le samedi se présente comme une séance d'automassage gratuite que vous vous offrez tout en bougeant. Le samedi est aussi un jour que vous pouvez consacrer entièrement au repos – si nécessaire.

Dimanche

La longue course à cadence régulière (LCCR) du dimanche est sans doute la séance d'entraînement la plus importante de votre plan d'entraînement sur sept jours. Ce jour-là, vous développez votre endurance aérobie. Il est extrêmement important que vous prévoyiez une portion récupération vers la fin de cette longue course régulière.

À compter de la quatrième semaine du plan d'entraînement, il serait bon que vous fassiez des répétitions à cadence rapide (et non à plein régime). Vous commencez par des répétitions sur 200 m à votre cadence du 800 m, et augmentez l'effort jusqu'à 2 x 800 m à votre cadence du 5 000 m. Ces cadences sont celles que vous prévoyez pouvoir maintenir sur 800 m, sur 1 500 m et sur 5 000 m. Il n'est pas nécessaire que vous ayez exactement la cadence visée.

Ces répétitions ont pour objet de vous aider à acquérir la force et la puissance dont vous aurez besoin pour terminer votre demi-marathon en conservant votre vitesse. Aussi, ce type d'entraînement vous aide à prendre confiance en vous. Gardez à l'esprit que beaucoup de coureurs feront leur longue course le dimanche. Toutefois, la plupart iront à un brunch du dimanche tout de suite après leur LCCR – distinguez-vous et faites les répétitions plus rapides : elles vous rapporteront beaucoup.

Enfin, je vous recommande de prendre un bain froid le plus tôt possible après votre longue course hebdomadaire. Comment procéder? Vous vous assoyez dans la baignoire et vous faites couler l'eau froide jusqu'à ce que l'eau recouvre vos hanches. Et là, vous restez assis dans la baignoire pendant 15 minutes – ça marche. Comment rendre l'exercice plus facile? Mettez une serviette autour de vos épaules. Portez une casquette et mettez des protège-orteils en néoprène. Prenez un café et lisez le journal.

SOYEZ FIER. RESTEZ ENSEMBLE. COUREZ AVEC L'ARMÉE DU CANADA.

