



## Demi-marathon niveau débutant (12 semaines)

Niveau débutant	Lundi	Mardi	Mercr edi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Diman che
Semaine 1	EP – 30	5 KF	30 min de	5 KF	EP – 30	repos	8 KF
Semaine 2	EP – 30	5 KF	30 min de	6 KF	EP – 30	repos	10 KF
Semaine 3	EP – 30	6 KF	30 min de	6 KF	EP – 30	repos	10 KF
Semaine 4	EP – 30	6 KF	30 min de joggin g	7 KF	EP – 30	repos	11 KF
Semaine 5	EP – 30	1 km échauffem ent 4 x entraînem ent en	3 KF	8 KF	EP – 30	repos	12 KF
Semaine 6	EP – 30	1 km échauffem ent 5 x entraînem ent en	5 KF	8 KF	EP – 30	repos	13 KF
Semaine 7	EP – 30	1 km échauffem ent 6 x entraînem ent en	3 KF	9 KF	5 KF, puis 4 x 200 m à la cadence du 1 500 m	repos	14 KF

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



## Demi-marathon niveau débutant

Semaine 8	EP – 30	1 km échauffement 3 x 1 km 1 km récupération km courus à la cadence cible	3 KF	9 KF	5 KF, puis 2 x 200 m et 200 m jogging 2 x 400 m et 200 m jogging 2 x 200 m et 200 m jogging tout à la cadence du 1 500 m	repos	16 KF
Semaine 9	EP – 30	1 km échauffement 4 x 1 km 1 km récupération	3 KF	6 KF	1 km échauffement 1 x 800 m 1 x 1 km 1 x 800 m 1 km récupération tout à la cadence du 5 000 m	repos	17 KF
Semaine 10	EP – 30	2 km échauffement 3 km à la cadence cible 2 km récupération	3 KF	6 KF	1 km échauffement 1 x 800 m 2 x 1 km 1 x 800 m 1 km récupération tout à la cadence du 1 500 m, avec des intervalles de repos de 3 min	repos	18 KF

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



## Demi-marathon niveau débutant

Semaine 11	EP – 30	1 km échauffement 3 x 1 km 1 km récupération	3 KF	7 k	1 km échauffement 4-6 x 400 m 1 km récupération	repos	10 KF
Semaine 12	EP – 30	8 KF	3 KF	3 KF avec 6 accélérations sur 50-60 m pas de	repos	3 km de jogging avec quelques accélérations	course

### Abréviations

EP – Entraînement polyvalent, p. ex. marche, natation, aviron, vélo, etc. Voyez ces jours comme des occasions de récupération active.

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

Course à la cadence cible – La cadence cible étant celle que vous comptez avoir le jour de la course.

Accélérations –

### 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.

Une fois le coup d'envoi donné, vous constaterez que chaque jour compte, mais que les séances du mardi, du vendredi et du dimanche jouent un rôle significatif dans votre développement. Il est important que vous ayez la maîtrise des séances du mardi et du vendredi et que vous fassiez les répétitions à la cadence prescrite selon la distance.

Il est recommandé que vous veilliez à bien vous hydrater et à consommer beaucoup de glucides complexes. Voici quelques suggestions qui peuvent vous aider dans votre entraînement :

---

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

---



## Demi-marathon niveau débutant

- pour la longue course du dimanche, courez à l'heure de départ de la course afin d'habituer votre corps à cet horaire;
- le dimanche, en début d'après-midi, reposez-vous en faisant une sieste de 40 à 45 minutes;
- faites des étirements avant d'aller au lit, car cela aide à avoir un sommeil détendu;
- il est souvent utile de faire une marche en début de soirée, tout de suite après le repas du soir;
- continuez de boire beaucoup d'eau;
- faites des étirements avant et après chaque course; beaucoup pensent qu'il est plus important de faire des étirements après avoir couru;

beaucoup croient qu'il est très important d'absorber des glucides dans les 15 minutes qui suivent la fin d'une séance d'entraînement.

---

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

---

