

Dimanche le 21 octobre 2018



Mise en garde

Vous êtes conscient que la course à pied représente un risque potentiel de blessures. Il est grandement recommandé d'obtenir l'approbation de votre médecin avant d'entreprendre quelque programme d'entraînement que ce soit.

En utilisant un des programmes d'entraînement proposés sur la page web du Marathon du P'tit Train du Nord, vous dégagez de toute responsabilité Le Marathon et ses spécialistes. De plus, vous renoncez à toutes réclamations ou poursuites judiciaires qui pourraient être dirigées contre le Marathon ou ses spécialistes.

Explication des programmes

Ces programmes s'adressent à des personnes qui courent aisément plus de 60 minutes en continu, depuis au moins un an.

Programme A : 3 à 5 séances par semaine

Programme B : 4 à 6 séances par semaine (séances d'intervalles)

Important :

Pour obtenir de meilleurs résultats, nous vous recommandons de bien respecter les intensités demandées.

Définition des termes

E : Endurance – $(170 - \text{Âge} = E)$

Exemple : $170 - 40 \text{ ans} = 130$ (FCC : 130puls/min) *

EQ : Endurance Qualité – $(190 - \text{Âge} = EQ)$

Exemple : $190 - 40 \text{ ans} = 150$ (FCC : 150puls/min)

Inter : Intervalles – $(210 - \text{Âge} = \text{Inter})$

Exemple : $210 - 40 \text{ ans} = 170$ (FCC : 170puls/min)

* FCC = Fréquence cardiaque cible

Couleur haut du tableau

Intensité de la semaine : (Vert = Facile / Jaune = Moyenne / Rouge = Difficile)

Ligne au bas du tableau

Intensité de la semaine suivante et identification du type et des journées d'entraînement.

Dimanche le 21 octobre 2018



Demi-Marathon – Programme A

Semaine 12	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
14 - 20 oct	14-oct	15-oct	16-oct	17-oct	18-oct	19-oct	20-oct
		E: 45 min		E: 20 min EQ: 10 min E: 5 min 3 x 30 sec rapide Rec. : 2 min E: 10 min			E:30 min

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi
21-oct	22-oct	23-oct	24-oct
Marathon du P'tit Train du Nord	E: 30 min	E: 40 min	Repos

Demi-Marathon – Programme B

Semaine 12	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
14 - 20 oct	14-oct	15-oct	16-oct	17-oct	18-oct	19-oct	20-oct
	E: 60 min	E: 45 min		E: 20 min EQ: 10 min E: 5 min 3 x 30 sec rapide Rec. : 2 min E: 10 min	Repos ou E: 20 à 30 min		E:30 min

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi
21-oct	22-oct	23-oct	24-oct
Demi-Marathon du P'tit Train du Nord	E: 30 min	E: 30 min	Repos