

Demi-Marathon – Programme A

(3 à 5 séances par semaine)

MARATHON DU
P'tit Train du Nord

Semaine 12	Dimanche 13-oct	Lundi 14-oct	Mardi 15-oct	Mercredi 16-oct	Jeudi 17-oct	Vendredi 18-oct	Samedi 19-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 - 20 oct	Lundi - 21 oct	Mardi - 22 oct	Mercredi - 23oct
1/2-Marathon du P'tit Train du Nord	E: 30 min	E : 40 min	Repos

Demi-Marathon – Programme B

(4 à 6 séances par semaine - Avec séances d'intervalles)

Semaine 12	Dimanche 13-oct	Lundi 14-oct	Mardi 15-oct	Mercredi 16-oct	Jeudi 17-oct	Vendredi 18-oct	Samedi 19-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 - 20 oct	Lundi - 21oct	Mardi - 22oct	Mercredi - 23oct
1/2-Marathon du P'tit Train du Nord	E: 20 min	E: 30 min	Repos

Définition des termes

E : Endurance – (170 – Âge = E)

EQ : Endurance Qualité – (190 – Âge = EQ)

Inter : Intervalles – (210 – Âge = Inter)

* FCC = Fréquence cardiaque cible

Exemple : 170 – 40 ans = 130 (FCC : 130puls/min) *

Exemple : 190 – 40 ans = 150 (FCC : 150puls/min)

Exemple : 210 – 40 ans = 170 (FCC : 170puls/min)

Couleur : 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.

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.