## Demi-Marathon – Programme A (3 à 5 séances par semaine)

| Semaine 3 | Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | E: 100 min | E: 30 min | | Fartlek<br>Durée: 75 min<br>6 x 90 sec rapide<br>en route | E: 30 min | | E: 15 min<br>EQ: 30 min<br>E: 15 min |
| Semaine 4 | E | | | EQ | | E | |

## Demi-Marathon – Programme B (4 à 6 séances par semaine - Avec séances d'intervalles)

| Semaine 3 | Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | E: 100 min | E: 40 min | | E: 15 min<br>Inter.: 5 x 800m<br>Rythme du 10k<br>Rec.: 3 à 5 min<br>E: 10 à 15 min | E: 30 min | E: 60 min | E: 15 min<br>EQ: 30 min<br>E: 15 min |
| Semaine 4 | E | | Intervalles | | EQ | | E |

### Définition des termes

E : Endurance – (170 – Age = E)
EQ : Endurance Qualité – (190 – Age = EQ)
Inter : Intervalles – (210 – Age = Inter)

Exemple : 170 – 40 ans = 130 (FCC : 130puls/min) *
Exemple : 190 – 40 ans = 150 (FCC : 150puls/min)
Exemple : 210 – 40 ans = 170 (FCC : 170puls/min)
* FCC = Fréquence cardiaque cible

**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.