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

Semaine 6	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	E: 105 min	E: 40 min		Fartlek Durée: 80 min 8 x 90 sec rapide en route	E: 30 min		E: 15 min EQ: 35 min E: 15 min
Semaine 7	E			EQ		E	

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

Semaine 6	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	E: 105 min	E: 40 min		E: 15 min Inter.: 3 x 2 x 800m Rythme de votre 5 km Rec.: 3-4 min Inter séries: 5 min E: 15 min	E: 30 min	E: 50 min	E: 15 min EQ: 35 min E: 15 min
Semaine 7	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.