

## **Programme d'entraînement Demi-Marathon de Mont-Tremblant**

Bienvenue dans le programme d'entraînement pour le demi-marathon de Mont-Tremblant.

Débuter votre entraînement le plus tôt dans la saison pour que votre progression soit graduelle. Les jours de la semaine et l'ordre des entraînements sont une suggestion et vous pouvez les changer de journée pour les adapter à votre horaire. Les tests en cours de parcours sont mis en lace pour vous habituer à courir à un rythme de course. S'il y a des événements accessibles, vous pouvez vous inscrire. Expérimenter pendant vos entraînements vos pratiques d'hydratation pour ne pas arriver la journée de la course avec une nouvelle technique. Idéalement partez bien hydrater et buvez selon vos besoins. Échauffez-vous bien avant la course avec de la marche, jogging léger ou des mouvements dynamiques. Vous pouvez inclure des courses en sentier. Cela offre une belle complicité à la course sur route

Les entraînements se font à un rythme confortable, cependant dans la programmation, il y a différents type de course : les course tempo, il faut augmenter sont rythme de course pour une durée indiqué par le chiffre en caractère gras entre les parenthèses. Par exemple, tempo (**10, 10, 5**) veut dire de faire 10 min à un rythme confortable, 10 min à un rythme plus élevé et terminer par 5 minutes plus légères. Les entraînements par intervalles, veulent dire de répéter des minutes course beaucoup plus intenses avec des périodes de récupération. Débuter et terminer toujours ces entraînements avec 5 à 10 minutes de course légère. Pour ceux qui désirent ajouter un ou deux journées d'activité, allez-y avec une activité autre que la course, ce qui vous permettra d'entraîner votre cardio et de minimiser le stress mécanique à votre corps. Toujours rester à l'écoute de son corps et si vous éprouvez des signes de fatigue, de raideur ou douleur qui persiste depuis quelques jours, prenez un ou deux jours de repos pour récupérer et reprendre l'entraînement.

**Entraînement 5 km :** Pour les débutants en course à pied, commencé au début pour aller progressivement. Pour les gens qui courent déjà, vous pouvez débuter avec les entraînements de la 6<sup>ième</sup> semaine.

**Entraînement 10 km :** Pour les gens qui courent déjà 25 à 30 minutes

**Entraînement 21 km :** Ceci s'adresse aux personnes qui ont déjà fait un 10 km et qui veulent maintenant se donner un défi de faire un 21 km.

Robert Roy  
Kinésologue