

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT POUR LE 21.1KM

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Course 1 25 min	Repos ou muscultation	Course 2 25 min	Repos et étirements	60 min Marche, vélo, natation ou muscultation	Repos	Course 3 60 min
2	Course 1 20 min	Repos ou muscultation	Course 2 30 min	Repos et étirements	60 min Marche, vélo, natation ou muscultation	Repos	Course 3 65 min
3	Course 1 25 min	Repos ou muscultation	Course 2 30 min Tempo(10, 10 , 10)	Repos et étirements	60 min Marche, vélo, natation ou muscultation	Repos	Course 3 70 min
4	Course 1 Intervalles 4 x 4 min (3 min réc.)	Repos ou muscultation	Course 2 30 min Tempo(10, 10 , 10)	Repos et étirements	60 min Marche, vélo, natation ou muscultation	Repos	Test 5 km
5	Course 1 Intervalles 5 x 4 min (3 min réc.)	Repos ou muscultation	Course 2 35 min Tempo(10, 15 , 10)	Repos et étirements	Course 3 20 min	Repos	Course 4 80 min
6	Course 1 Intervalles 5 x 4 min (3 min réc.)	Repos ou muscultation	Course 2 40 min Tempo(10, 20 , 10)	Repos et étirements	45 min Marche ou vélo ou natation ou muscultation	Repos	Course 3 90 min
7	Course 1 Intervalles 4 x 5 min (4 min réc.)	Repos ou muscultation	Course 2 45 min Tempo(10, 25 , 10)	Repos et étirements	Course 3 20 min	Repos	Course 4 80 min
8	Course 1 Intervalles 4 x 6 min (4 min réc.)	Repos ou muscultation	Course 2 45 min Tempo(10, 25 , 10)	Repos et étirements	35 min Marche ou vélo ou natation ou muscultation	Repos	Test 10 km
9	Course 1 Intervalles 5 x 6 min (4 min réc.)	Repos ou muscultation	Course 2 50 min Tempo(10, 30 , 10)	Repos et étirements	Course 3 25 min	Repos	Course 4 100 min
10	Course 1 Intervalles 4 x 7 min (5 min réc.)	Repos ou muscultation	Course 2 55 min Tempo(10, 35 , 10)	Repos et étirements	55 min Marche ou vélo ou natation ou muscultation	Repos	Course 3 85 min
11	Course 1 Intervalles 4 x 7 min (5 min réc.)	Repos ou muscultation	Course 2 55 min Tempo(10, 35 , 10)	Repos et étirements	Course 3 20 min	Repos	Course 4 40 min
12	Course 1 Intervalles 5 x 3 min (2 min réc.)	Repos ou muscultation	Course 2 30 min Tempo(10, 10 , 10)	Repos et étirements	Repos	Course légère 20-30 min	Journée de La course 21 km

Pour de plus amples renseignements concernant le Demi-Marathon de Mont-Tremblant, consultez notre site web www.demimarathontremblant.com.