



Le programme **21,1 km**

Conçu par **JEAN-FRANÇOIS HARVEY**, ostéopathe et auteur de Courir mieux

PHASE 1 : MISE EN FORME GÉNÉRALE

Pendant cette phase de sept semaines, vous augmenterez encore peu à peu la durée de vos entraînements afin de développer votre endurance générale. Profitez-en pour mettre l'accent sur votre technique de course (voir les capsules vidéo à ce sujet). C'est aussi le moment idéal pour incorporer à vos séances des exercices de flexibilité et de renforcement (nous vous avons aussi concocté des capsules à cet effet). À la fin de cette phase, vous serez capable de courir pendant 60 minutes.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1	Repos Flex	30 min Flex	Repos Force Flex	30 min Flex	Repos Force Flex	Repos Flex	35 min Flex
2	Repos Flex	35 min Flex	Repos Force Flex	35 min Flex	Repos Force Flex	Repos Flex	40 min Flex
3	Repos Flex	35 min Flex	Repos Force Flex	40 min Flex	Repos Force Flex	Repos Flex	45 min Flex
4	Repos Flex	35 min Flex	Repos Force Flex	40 min Flex	Repos Force Flex	Repos Flex	40 min Flex
5	Repos Flex	35 min Flex	Repos Force Flex	45 min Flex	Repos Force Flex	Repos Flex	50 min Flex
6	Repos Flex	40 min Flex	Repos Force Flex	45 min Flex	Repos Force Flex	Repos Flex	55 min Flex
7	Repos Flex	40 min Flex	Repos Force Flex	45 min Flex	Repos Force Flex	Repos Flex	60 min Flex



Le programme 21,1 km

Conçu par **JEAN-FRANÇOIS HARVEY**, ostéopathe et auteur de Courir mieux

PHASE 2 : ENDURANCE-VITESSE

Pendant cette phase, la durée des séances de course continue s'allonge. Mais, surtout, on vise à améliorer le cardio, en y intégrant les entraînements par intervalles à intensité moyenne, et à travailler la vitesse, avec les *strides*. Pour les *strides*, il suffit d'accélérer graduellement jusqu'à la vitesse que vous pouvez maintenir durant un 5 km (V5), sans aller au maximum. Certaines semaines comptent quatre entraînements de course. À la fin de cette phase, vous ferez une simulation de course. Sur une distance de 10 km, tentez de maintenir la vitesse que vous prévoyez soutenir durant votre 21 km final. Vous pouvez même y aller d'un sprint à la fin. Un, deux, trois... partez!

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8	Repos Flex	40 min Après 10 min <i>Strides</i> 4X20 s (90 s VR)	Repos Force Flex	40 min Flex	Repos Force	20 min Flex	50 min Flex
9	Repos Flex	40 min Après 10 min <i>Strides</i> 5X20 s (90 s VR)	Repos Force Flex	45 min Flex	Repos Force	25 min Flex	60 min Flex
10	Repos Flex	40 min Après 10 min <i>Strides</i> 6X20 s (90 s VR)	Repos Force Flex	50 min Flex	Repos Force	70 min Flex	20 min Flex
11	Repos Flex	45 min Après 10 min 2X4 min V21 (4 min VR)	Repos Force Flex	45 min Flex	Repos Force	80 min Flex	25 min Flex
12	Repos Flex	45 min Après 10 min 2X5 min V42 (5 min VR)	Repos Force Flex	40 min Après 10 min <i>Strides</i> 6X20 s (90 s VR)	Repos Force	30 min Flex	60 min Flex
13	Repos Flex	45 min Après 10 min 3X4 min V21 (3 min VR)	Repos Force Flex	50 min Après 15 min <i>Strides</i> 7X20 s (90 s VR)	Repos Force	Repos Flex	50 min Flex
14	Repos Flex	45 min Après 10 min 4X5 min V42 (4 min VR)	Repos Force Flex	40 min Flex	Repos Force	Repos Flex	Simulation de course 5 km à la vitesse V21

VR : vitesse de récupération, utilisée pour récupérer entre les intervalles de course à vitesse plus élevée

V10 : vitesse correspondant à votre performance au 10 km

V21 : vitesse correspondant à votre performance au demi-marathon

V42 : vitesse correspondant à votre performance au marathon



Le programme 21,1 km

Conçu par **JEAN-FRANÇOIS HARVEY**, ostéopathe et auteur de Courir mieux

PHASE 3 : ENDURANCE SPÉCIFIQUE

Plus que sept semaines avant le grand jour! Durant cette dernière phase, vous passerez aux entraînements par intervalles réalisés à une vitesse plus élevée. La dernière semaine avant la course, mettez-vous en mode accumulation d'énergie en vous reposant bien. À la fin de cette phase, vous serez prêt pour profiter à fond de votre demi-marathon

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
15	Repos Flex	45 min Après 5 min 2X5 min V42 (5 min VR)	Repos Force Flex	40 min Flex	Repos Force	30 min Flex	70 min Flex
16	Repos Flex	45 min Après 10 min 3X4 min V21 (4 min VR)	Repos Force Flex	40 min Après 10 min 3X3 min V10 (3 min VR)	Repos Force	30 min Flex	80 min Flex
17	Repos Flex	45 min Après 10 min 4X3 min V21 (3 min VR)	Repos Force Flex	40 min Après 10 min 3X2 min V5 (3 min VR)	Repos Force	30 min Flex	90 min Flex
18	Repos Flex	50 min Après 15 min 2X7 min V42 (7 min VR)	Repos Force Flex	45 min Après 10 min 4X3 min V10 (3 min VR)	Repos Force	20 min Flex	100 min Flex
19	Repos Flex	45 min Après 10 min 5X3 min V21 (3 min VR)	Repos Force Flex	40 min Après 10 min 4X2 min V5 (3 min VR)	Repos Force	30 min Flex	60 min Flex
20	Repos Flex	40 min Après 10 min 3X5 min V21 (3 min VR)	Repos Force Flex	40 min Après 10 min 3X3 min V10 (2 min VR)	Repos Force	Repos Flex	50 min Flex
21	Repos Flex	35 min Après 10 min 3X2 min V21 (4 min VR)	Repos Force Flex	40 min Flex	Repos Force	Repos Flex	21,1 KM

VR : vitesse de récupération, utilisée pour récupérer entre les intervalles de course à vitesse plus élevée

V5 : vitesse correspondant à votre performance au 5 km

V10 : vitesse correspondant à votre performance au 10 km

V21 : vitesse correspondant à votre performance au demi-marathon

V42 : vitesse correspondant à votre performance au marathon