

Demi-Marathon Moreau

Consignes préalables aux différents programmes d'entraînement

- Débuter la course peut changer votre vie pour le mieux, **SI ET SEULEMENT SI** vous le faites de façon graduelle et progressive afin d'éviter les blessures.
- Tout départ et/ou retour à la course doit se faire via la **méthode fractionnée**, où les segments de course sont alternés avec des segments de marche.
- Pour en savoir davantage sur les méthodes pour débuter à courir, je vous recommande le site : <https://lacliniqueducoureur.com/>.
- Les programmes suggérés sont de **niveau débutant**.
- Avant de débuter le programme pour le **5km**, vous devriez être en mesure de courir régulièrement 3-4 jours/semaine, à raison de 10 à 15 minutes, en continu.
- Avant de débuter le programme pour le **10.5km**, vous devriez être en mesure de courir régulièrement 3-4 jours/semaine, à raison de 20 à 30 minutes, en continu.
- Avant de débuter le programme pour le **demi-marathon (21.1km)**, vous devriez être en mesure de courir régulièrement 4-5 jours/semaine, à raison de 40 minutes, en continu.
- La partie **CONSEILS ET LÉGENDE** vous donne les explications des différentes méthodes utilisées dans les programmes, de même que les vitesses et niveaux d'effort.
- Les courses doivent se faire, en majeure partie, à une **vitesse que vous trouvez confortable** et à un **niveau d'effort facile**, sauf pour les segments prescrits différemment.
- **Dans le doute : ralentissez!**
- Un **truc** : lorsque vous terminez une longue course, vous devriez avoir de l'énergie pour continuer à courir encore de 5 à 10 minutes plus longtemps.
- Si vous ressentez une douleur après une sortie, prenez quelques jours de repos. Si la douleur persiste, consultez un professionnel de la santé.
- Pour des vitesses spécifiques à un objectif précis, par exemple 5km en 30 minutes, je vous recommande d'utiliser le calculateur sur le site <https://www.mcmillanrunning.com/>.
- Les programmes sont généraux et pour débutants_tes. Pour un programme et/ou un suivi personnalisé vous pouvez me contacter au christian@lemomentum.com.
- **Bonne course à tous et à toutes!**

Coach Chris 😊