

Programme DEMI-MARATHON – Demi-Marathon Moreau

ÉTÉ 2023 – 12 semaines

SERVICE D'ENTRAÎNEMENT – COURSE À PIED

| | COURSE 1 | COURSE 2 | COURSE 3 | COURSE 4 | COURSE 5 |
|-------------------------|---|----------|--|--|----------------------------|
| 22 AU 28 MAI | 30' EZ | 30' EZ | 30' EZ | 20' EZ OU AUTRE ACTIVITÉ | 40' EZ |
| 29 MAI AU 4 JUIN | 30' EZ Inclure: 5 X 10'' Fast | 30' EZ | 30' EZ | 20' EZ OU AUTRE ACTIVITÉ | Longue Course : 8km EZ |
| 5 AU 11 JUIN | Fartlek: 10' EZ, 5 X [10'' Fast + 1'50'' EZ], 5-10' EZ | 30' EZ | Progression : 10' EZ, 10' @ effort modéré, 10' EZ | 20' EZ OU AUTRE ACTIVITÉ | Longue Course : 10km EZ |
| 12 AU 18 JUIN | Fartlek: 15' EZ, 6 X [15'' Fast + 1'45'' EZ], 5-10' EZ | 40' EZ | Progression : 10' EZ, 10' @ effort modéré, 2' EZ, 10' @ effort modéré, 5-10' EZ | 30' EZ OU AUTRE ACTIVITÉ | Longue Course : 12km EZ |

| | | | | | |
|---|---|----------------------|--|--|---|
| <p>19 AU 25 JUIN</p> | <p>Côtes: 15' EZ, 6 X [montée de côte de ± 200m @ effort modéré + descente à la marche], 10' EZ</p> | <p>40' EZ</p> | <p>Progression : 10' EZ, 15' @ effort modéré, 2' EZ, 5' @ effort difficile, 5' EZ</p> | <p>30' EZ OU AUTRE ACTIVITÉ</p> | <p>Longue Course : 15km EZ</p> |
| <p>26 JUIN AU 2 JUIL</p> | <p>Fartlek: 15' EZ, 6 X [30" Fast + 1'30" EZ], 10' EZ</p> | <p>40' EZ</p> | <p>Progression : 15' EZ, 20' @ effort modéré, 10' EZ</p> | <p>30' EZ OU AUTRE ACTIVITÉ</p> | <p>Longue Course : 12km EZ</p> |
| <p>3 AU 9 JUIL</p> | <p>Fartlek: 15' EZ, 8 X [30" Fast + 1'30" EZ], 10' EZ</p> | <p>40' EZ</p> | <p>Tempo : 15' EZ, 20' @ vitesse ½ visée*, 10' EZ *ou effort modérée</p> | <p>40' EZ OU AUTRE ACTIVITÉ</p> | <p>Longue Course : 16km EZ</p> |
| <p>10 AU 16 JUIL</p> | <p>Côtes: 15' EZ, 8 X [montée de côte de ± 200m @ effort difficile + descente jog/marche], 10' EZ</p> | <p>40' EZ</p> | <p>Tempo : 15' EZ, 30' @ vitesse ½ visée*, 10' EZ *ou effort modérée</p> | <p>40' EZ OU AUTRE ACTIVITÉ</p> | <p>Longue Course : 18km EZ</p> |

| | | | | | |
|--------------------------|---|---------------|--|---|------------------------------------|
| 17 AU 23 JUIL | Fartlek : 10' EZ, 1' Fast + 1' EZ, 2' Fast + 2' EZ, 1' Fast + 1' EZ, 2' Fast + 2' EZ, 1' Fast + 1' EZ, 10' EZ | 45' EZ | Progression : 10' EZ, 15' @ effort modéré, 2' EZ, 10' @ effort difficile, 10' EZ | 40' EZ OU AUTRE ACTIVITÉ | Longue Course : 16km EZ |
|--------------------------|---|---------------|--|---|------------------------------------|

| | | | | | |
|--------------------------|--|---------------|---|---|---------------------------------------|
| 24 AU 30 JUIL | Fartlek: 15' EZ, 10 X [30" Fast + 1'30" EZ], 10' EZ | 45' EZ | Tempo : 15' EZ, 40' @ vitesse ½ visée*, 5-10' EZ *ou effort modérée | 45' EZ OU AUTRE ACTIVITÉ | Longue Course : 18-20km EZ |
|--------------------------|--|---------------|---|---|---------------------------------------|

| | | | | | |
|----------------------------------|--|---------------|--|---|------------------------------------|
| 31 JUIL AU 6 AOÛT | Fartlek : 10' EZ, 1' Fast + 1' EZ, 2' Fast + 2' EZ, 3' Fast + 3' EZ, 2' Fast + 2' EZ, 1' Fast + 1' EZ, 10' EZ | 40' EZ | Progression : 10' EZ, 20' @ effort modéré, 10' EZ | 30' EZ OU AUTRE ACTIVITÉ | Longue Course : 12km EZ |
|----------------------------------|--|---------------|--|---|------------------------------------|

| | | | | | |
|-------------------------|---|---------------|------------|---------------|--------------------|
| 7 AU 13 AOÛT | 40' EZ * Inclure: 5 x 15" Fast | 30' EZ | OFF | 20' EZ | DEMI-MOREAU |
|-------------------------|---|---------------|------------|---------------|--------------------|



CONSEILS ET LÉGENDE

EXPLICATIONS ET SUGGESTIONS DE CHRISTIAN

Les courses ne sont pas placées nécessairement en ordre. Je te suggère la longue course le samedi ou le dimanche mais tu peux les inverser, selon plein de facteurs qui peuvent se présenter. Idéalement il ne faut pas enchaîner deux courses difficiles en deux jours et/ou une séance difficile suivi de la longue course. Let's go!

' = Minute

" = Seconde

Vitesse

Les vitesses sont inscrites en miles à l'heure (mph) et/ou en nombre de minutes au km. Exemple : de 5:44 à 6:33/km, signifie une vitesse comprise entre 5 minute 44 secondes et 6 minutes 33 secondes au km. Cette même vitesse peut s'exprimer en miles à l'heure, soit 5.7 à 6.5 mph. (Utile pour les tapis roulant de nos amis les Américains!)

Activation et récupération

TOUJOURS débiter les séances par 10' à 15' EZ et terminer les séances par 5' à 10' EZ.

EZ

Course facile. Toujours établir la vitesse en fonction du McMillan Calculator.

Sprints de Côtes

Sprints dans une côte « à pic », à grande vitesse et de durée très courte suivis d'une récupération à la marche le temps de reprendre ton souffle.

Accélération

Accélération graduelles à vitesse rapide avec une belle technique fluide et en contrôle.

Tempo

Course au seuil...donc on travaille fort pour la durée prescrite.

Sprint

Vitesse MAXIMALE pour 30 secondes ou moins.

Fartlek

Mot Scandinave voulant dire : jouer avec les vitesses. Parfois au hasard, parfois très structuré.

Fast

La vitesse la plus rapide à laquelle tu peux courir pour la durée de temps prescrite. Fait attention de ne pas partir trop rapidement... pour être en mesure de conserver ta vitesse pour l'intervalle complet. **Mais ce n'est pas un sprint** (inspiré par Mathieu Sauvé du Peak Centre Montréal).

Longue course

Tu dois toujours finir les longues courses avec encore de l'énergie...elles doivent demeurer à intensité facile.

Progression

Course FACILE de durée moyenne à longue où des segments et/ou la fin sont courus plus rapidement que le début.

Niveau d'effort (subjectif)

Modéré : vitesse confortable avec un effort cardio-vasculaire léger.

Difficile : rythme difficile mais que l'on peut soutenir pour la distance prescrite.