

A woman with her hair in a bun is running on a paved road that curves through a desert landscape. She is wearing a black sports bra, black shorts, and white Saucony running shoes with bright yellow-green laces. The background shows a clear blue sky and a vast, flat desert horizon. The overall tone is bright and energetic.

PLAN D'ENTRAÎNEMENT DEMI-MARATHON



Prêt à courir en 12 semaines

Ce plan d'entraînement combine endurance, vitesse et récupération pour vous préparer à affronter votre course.

Ce plan se base sur un calendrier de douze semaines pour obtenir un maximum de résultats. Vous avez la possibilité de l'adapter à votre niveau d'expérience. Que vous soyez à deux ou à huit semaines du jour de la course, vous pouvez vous lancer dans ce programme quand cela vous convient.

Courir vite, c'est facile. L'étape difficile, c'est de s'y préparer.



Voici quelques éléments que chaque coureur devrait intégrer dans sa routine de course pour améliorer l'économie et l'efficacité de course, ce qui mène à une réduction du stress et des blessures.

Un échauffement adapté est essentiel dans la préparation de votre corps au stress d'un entraînement. Augmenter la température du corps permet de « lubrifier » votre système pour l'effort à venir. Une routine cohérente permet aussi de préparer votre esprit face aux défis futurs. Voici trois outils simples à utiliser avant de sortir : le roulement sur rouleau en mousse, l'étirement actif et la mobilité des hanches. La course peut être une activité difficile, même les jours où vous êtes au mieux de votre forme. C'est une activité qui endolorit les articulations, les ligaments et les muscles. Faites attention, une mauvaise préparation mène à de mauvaises performances et à des blessures, alors soyez bienveillant envers votre corps et bichonnez-le!

ÉTIREMENT ACTIF

L'étirement actif signifie tenir un muscle étiré pendant environ trois secondes, relâcher un petit moment, puis l'étirer à nouveau plus profondément. Répéter ce processus dix fois puis passer à l'autre jambe. Remarque spéciale! Il existe deux groupes musculaires principaux qui méritent plus d'attention que d'autres : les muscles fléchisseurs des hanches et le muscle piriforme. Ces deux groupes musculaires restreignent l'étendue des mouvements plus que n'importe quels autres et feront une différence considérable dans votre posture et dans la longueur de votre foulée. Nous passons la majorité de notre temps assis et n'utilisons donc pas les muscles fléchisseurs des hanches, ce qui les met dans une position restreignante. Un muscle peu utilisé mis dans une position restreignante devient tendu et faible, l'exact opposé de ce que nous voulons en tant que coureurs! À l'arrière de votre hanche se trouve le muscle piriforme, dont la première fonction est l'abduction de la hanche et la rotation externe. Tout comme avec les muscles fléchisseurs des hanches, la longueur de votre foulée sera entravée par un muscle piriforme tendu. Assurez-vous d'étirer ces deux muscles pendant deux à cinq minutes avant de sortir du lit et de sortir de chez vous à toute allure.

ROULEMENT SUR ROULEAU EN MOUSSE

Essayez de commencer chaque course par cinq à dix minutes de roulement sur rouleau en mousse. Le roulement sur rouleau en mousse crée de la chaleur et de la friction, ce qui par la suite permet aux tissus conjonctifs de votre corps (ou fascia) de mieux bouger. À 15 \$, c'est aussi le massage le moins cher que vous n'aurez jamais! Occupez-vous de tous les principaux groupes musculaires avec de longs mouvements d'une articulation à l'autre. Insistez sur les points déclics ou sur les points douloureux ou inconfortables du muscle. Ça sera peut-être inconfortable au début, mais votre corps sera heureux d'être bichonné.

LA MOBILITÉ DES HANCHES

La dernière étape d'un échauffement basique adapté consiste à faire des exercices de mobilité des hanches. Ces exercices dynamiques contribuent à améliorer l'étendue des mouvements de vos articulations et de vos muscles. Faites chaque exercice jusqu'à ce que vous atteigniez la limite de votre confort, puis relâchez, et faites 10 à 15 répétitions. Ne forcez pas! Y aller fort n'est pas recommandé. Laissez votre corps s'échauffer avec les exercices. La plupart des athlètes ne sont pas parfaitement équilibrés. Alors, faites attention à vos restrictions, insistez sur les exercices qui vous aideront à détendre les zones restreintes.

- Balancement des jambes (vers l'avant et latéral)
- Fentes
- Flexions des jambes
- Cercles avec les genoux en se tenant à quatre pattes (ou en position debout tout en se tenant à quelque chose)
- Appuis sur les mains (ou montée de bassin en « v » inversé)

Séances D'entraînement Hebdomadaires



Ce plan comprend trois types d'activités d'entraînement chaque semaine. Ces trois éléments sont importants pour que la version la plus en forme, la plus forte et la plus rapide de votre corps franchisse la ligne d'arrivée.

COURSE FACILE

C'est sans doute le type de course le plus important pour apprendre à bien courir. Elle est destinée à renforcer l'endurance cardiorespiratoire générale, mais aussi à vous aider à récupérer après une journée de travail intense. Les courses faciles représentent le plus grand pourcentage de vos courses hebdomadaires, souvent jusqu'à 80 % de votre volume hebdomadaire total. La plus grande erreur que les gens font lorsqu'ils s'entraînent est de courir trop rapidement. Beaucoup de gens pensent que toutes les courses devraient être difficiles parce que la course est un sport difficile. Essayez cependant d'être conservateur et de vous sentir détendu pendant vos courses faciles. Vous devriez être capable de tenir une courte conversation tout en gardant un rythme tranquille. Lorsque vous aurez terminé, vous devriez avoir le sentiment de pouvoir continuer. Apprenez à suivre le rythme recommandé pour ces courses. Cela vous permettra de courir davantage. De plus, le fait de courir plus lentement vous aidera à améliorer votre endurance cardiorespiratoire. Le rythme de course facile est celui qui vous laisse le plus de marge de manœuvre en termes de rythme. Bien entendu, cela dépendra la plupart du temps du parcours que vous emprunterez : vallonné ou plat. Il ne s'agit donc pas seulement du rythme, mais aussi de l'effort. Si vous commencez à courir trop rapidement pendant vos courses faciles, vous pouvez facilement tomber dans la zone du rythme de la course tempo. Évitez cela. Vous ne tirerez pas tous les avantages de ces courses plus rapides. En fait, en courant plus vite, vous avez moins de chances de récupérer entre vos entraînements plus difficiles. C'est grâce aux entraînements plus difficiles et aux longues courses que vous améliorerez vraiment votre condition physique.

SPRINTS

Il s'agit de courts sprints de 10 à 20 secondes. Ces sprints sont effectués par séries de 4 à 10 intervalles, avec une course lente de 30 à 40 secondes entre les intervalles. Ils sont effectués à la fin ou au début d'une course facile. Ces sprints ne consistent pas à tout donner. Ils devraient démarrer au rythme d'un 5 km pour le premier. Chaque intervalle successif devrait être légèrement plus rapide. Ceux-ci se caractérisent en deux mots : rapides et tranquilles. Ces deux mots peuvent aller ensemble. Ne vous fatiguez pas le visage et ne tendez pas votre corps en effectuant ces sprints. Concentrez-vous plutôt sur un mouvement fluide, tout en essayant de courir vite!

COURSE TEMPO

La course tempo est une partie importante de la plupart de vos programmes d'entraînement. Techniquement, les courses tempo sont faites pour aider à augmenter votre seuil anaérobie. En retour, elles vous aident à développer votre résistance et à augmenter votre endurance. Vous avez besoin de ces éléments pour effectuer d'autres entraînements. La plupart des gens y vont trop fort. Mais ces courses ne nécessitent pas de tout donner. Pour la plupart des gens, la course tempo se fait à un rythme que l'on pourrait maintenir pendant 60 minutes et à un rythme cardiaque supérieur à 80 %, généralement entre 85 et 90 %.

FARTLEK

Le fartlek n'est pas structuré et alterne entre des efforts modérés et intenses et des efforts faciles tout au long de la séance. Après un échauffement, vous variez la vitesse en courant à des cadences plus rapides pendant de courtes périodes (jusqu'à un arbre ou un panneau), puis en courant à des cadences plus faciles pour récupérer. L'objectif est de maintenir la fluidité afin de ne pas être contraint à regarder votre montre ou à suivre votre plan, et de courir à une cadence plus soutenue sans pour autant vous imposer un rythme précis.

COURSE LONGUE

Que vous vous entraîniez pour le mille ou le marathon, ou dans ce cas le semi-marathon, la course longue est un élément crucial de votre plan d'entraînement. Elles sont le plus souvent effectuées à votre rythme de course facile habituel. De temps en temps, le rythme est légèrement plus rapide.

JOUR DE REPOS

Il s'agit là d'un autre élément important de votre plan d'entraînement. Un jour de repos signifie un jour sans course. Pour certains d'entre vous, cela peut être facile à faire, mais pour d'autres, c'est le jour le plus difficile de la semaine.

Plan D'entraînement



SEMAINE 1

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	LE REPOS	FACILE	LE REPOS	FACILE	LE REPOS	FACILE + SPRINT	COURSE LONGUE
DÉBUTANT	Le Repos	5 KM	Le Repos	6 KM	Le Repos	6 KM	8 KM
INTERMÉDIAIRE	Le Repos	6 KM	Le Repos	8 KM	Le Repos	6 KM	10 KM
AVANCÉ	Le Repos	6 KM	Le Repos	10 KM	Le Repos	8 KM	12 KM

SEMAINE 2

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	LE REPOS	FACILE	LE REPOS	TEMPO	LE REPOS	FACILE	COURSE LONGUE
DÉBUTANT	Le Repos	6 KM	Le Repos	8 KM	Le Repos	6 KM	10 KM
INTERMÉDIAIRE	Le Repos	8 KM	Le Repos	8 KM	Le Repos	8 KM	12 KM
AVANCÉ	Le Repos	8 KM	Le Repos	10 KM	Le Repos	8 KM	15 KM

SEMAINE 3

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	LE REPOS	PROGRESSION	LE REPOS	RAPIDITÉ	LE REPOS	FACILE	COURSE LONGUE
DÉBUTANT	Le Repos	9 KM	Le Repos	9 KM	Le Repos	6 KM	12 KM
INTERMÉDIAIRE	Le Repos	10 KM	Le Repos	10 KM	Le Repos	6 KM	15 KM
AVANCÉ	Le Repos	11.5 KM	Le Repos	12 KM	Le Repos	10 KM	18 KM

SEMAINE 4

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	LE REPOS	EASY + STRIDES	RÉCUPÉRATION	TEMPO	LE REPOS	FACILE	COURSE LONGUE
DÉBUTANT	Le Repos	8 KM	Le Repos	10 KM	Le Repos	8 KM	12 KM
INTERMÉDIAIRE	Le Repos	10 KM	5 KM	10 KM	Le Repos	8 KM	18 KM
AVANCÉ	Le Repos	10 KM	6 KM	12.5 KM	Le Repos	12 KM	21 KM



	SEMAINE 5						
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	LE REPOS	FACILE	RÉCUPÉRATION	RAPIDITÉ	LE REPOS	FACILE + SPRINT	COURSE LONGUE
● DÉBUTANT	Le Repos	8 KM	Le Repos	8 KM	Le Repos	6 KM	10 KM
●● INTERMÉDIAIRE	Le Repos	8 KM	Le Repos	12.5 KM	Le Repos	6 KM	15 KM
●●● AVANCÉ	Le Repos	12 KM	6 KM	12.5 KM	Le Repos	6 KM	16 KM

	SEMAINE 6						
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	LE REPOS	FACILE + SPRINT	FACILE	TEMPO	LE REPOS	FACILE	COURSE LONGUE
● DÉBUTANT	Le Repos	8 KM	5 KM	12 KM	Le Repos	8 KM	15 KM
●● INTERMÉDIAIRE	Le Repos	13 KM	6 KM	13 KM	Le Repos	8 KM	19 KM
●●● AVANCÉ	Le Repos	13 KM	6 KM	15 KM	Le Repos	12 KM	21 KM

	SEMAINE 7						
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	LE REPOS	PROGRESSION	FACILE	RAPIDITÉ	RÉCUPÉRATION	FACILE	COURSE LONGUE
● DÉBUTANT	Le Repos	11.5 KM	6 KM	12 KM	Le Repos	8 KM	16 KM
●● INTERMÉDIAIRE	Le Repos	12.5 KM	6 KM	15 KM	Le Repos	8 KM	19 KM
●●● AVANCÉ	Le Repos	14 KM	10 KM	15 KM	6 KM	12 KM	24 KM

	SEMAINE 8						
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	LE REPOS	FACILE + SPRINT	FACILE	TEMPO	LE REPOS	FACILE	COURSE LONGUE
● DÉBUTANT	Le Repos	10 KM	6 KM	14 KM	Le Repos	8 KM	18 KM
●● INTERMÉDIAIRE	Le Repos	12 KM	8 KM	14 KM	Le Repos	8 KM	23 KM
●●● AVANCÉ	Le Repos	14 KM	10 KM	16 KM	Le Repos	12 KM	24 KM



	SEMAINE 9						
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	LE REPOS	PROGRESSION	FACILE	RAPIDITÉ	RÉCUPÉRATION	FACILE	COURSE LONGUE
DÉBUTANT	Le Repos	12 KM	8 KM	14 KM	Le Repos	8 KM	18 KM
INTERMÉDIAIRE	Le Repos	13.5 KM	8 KM	13 KM	Le Repos	8 KM	21 KM
AVANCÉ	Le Repos	15 KM	8 KM	15 KM	5 KM	10 KM	24 KM

	SEMAINE 10						
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	LE REPOS	EASY + STRIDES	FACILE	TEMPO	LE REPOS	FACILE	COURSE LONGUE
DÉBUTANT	Le Repos	14 KM	6 KM	14 KM	Le Repos	8 KM	21 KM
INTERMÉDIAIRE	Le Repos	10 KM	8 KM	14 KM	Le Repos	8 KM	16 KM
AVANCÉ	Le Repos	14 KM	10 KM	16 KM	Le Repos	12 KM	15 KM

	SEMAINE 11						
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	LE REPOS	FACILE	RÉCUPÉRATION	RAPIDITÉ	LE REPOS	FACILE	COURSE LONGUE
DÉBUTANT	Le Repos	10 KM	Le Repos	10 KM	Le Repos	5 KM	15 KM
INTERMÉDIAIRE	Le Repos	10 KM	8 KM	13 KM	Le Repos	12 KM	15 KM
AVANCÉ	Le Repos	10 KM	8 KM	13 KM	Le Repos	12 KM	15 KM

	SEMAINE 12						
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	LE REPOS	FACILE	RAPIDITÉ	FACILE	LE REPOS	EASY + STRIDES	COURSE LONGUE
DÉBUTANT	Le Repos	8 KM	8 KM	5 KM	Le Repos	3 KM	21.1 KM
INTERMÉDIAIRE	Le Repos	8 KM	10 KM	5 KM	Le Repos	4 KM	21.1 KM
AVANCÉ	Le Repos	10 KM	11 KM	6 KM	Le Repos	5 KM	21.1 KM

saucony | **run for good**

