

Programme d'entraînement de 10 semaines en préparation au 21.1km. Il est nécessaire de déjà avoir l'habitude de courir trois fois par semaine pour entreprendre ce programme en plus d'être en mesure de courir une cinquantaine de minute de façon continue. Assurez-vous de débiter le programme d'entraînement en étant reposé et sans blessure.

Les séances d'entraînements doivent être réalisées à basse intensité, c'est-à-dire à une vitesse avoisinant ce qui pourrait être visée pour un 21.1km en situation de compétition où à une vitesse légèrement inférieure.

Semaine 1 à 5

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Nombre total de sortie
Semaine 1	5x 5 min R : 1min	Repos	3x 10 min R : 2 min	Repos	6x 5min R : 1min	Repos	30 min	4
Semaine 2	3x 10 min R : 2 min	Repos	30 min	Repos	3x 12 min R : 2 min	Repos	40 min	4
Semaine 3	3x 12 min R : 2 min	Repos	35 min	Repos	30 min	Repos	50 min	4
Semaine 4	3x 15 min R : 2 min	Repos	40 min	Repos	35 min	Repos	1h	4
Semaine 5	30 min	Repos	40 min	Repos	35 min	Repos	1h10	4

Semaine 6 à 10

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Nombre total de sortie
Semaine 6	30 min	Repos	4x 10 min R : 2 min	Repos	40 min	Repos	1h20	4
Semaine 7	35 min	Repos	4x 10 min R : 2 min	35 min	45 min	Repos	1h30	5
Semaine 8	35 min	Repos	4x 10 min R : 2 min	40 min	50 min	Repos	1h10	5
Semaine 9	30 min	Repos	3x 10 min R: 2 min	Repos	30 min	Repos	50 min	4
Semaine 10	Repos	40 min	Repos	20 min	Repos	20 min	Demi-Marathon	4