

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

Sortie Z1 : Course à basse intensité.

Vitesse cible 21.1km : Allure que vous êtes capable de maintenir en contexte de compétition sur une distance de 21.1km.

Vitesse cible 10km : Allure que vous êtes capable de maintenir en contexte de compétition sur une distance de 10 km.

Semaine 1 à 4.

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Nombre total de sortie
Semaine 1	30 min Z1	Repos	35 min Z1	Repos	35 min Z1	Repos	50 min Z1	4
Semaine 2	30 min Z1	Repos	40 min Z1	35 min Z1	40 min Z1	Repos	50 min total 20 min Z1 15 min Vitesse cible 21.1km R : 3 min 15 min Z1	5
Semaine 3	35 min Z1	Repos	45 min Z1	40 min Z1	35 min Z1	Repos	60 min total 30 min Z1 15 min Vitesse cible 21.1km R : 3 min 15 min Z1	5
Semaine 4	35 min Z1	Repos	20 min Z1 4x 5 min Vitesse cible 10km R : 3 min 20 min Z1	30 min Z1	30 min Z1	Repos	65 min total 30 min Z1 20 min Vitesse cible 21.1km R : 3 min 15 min Z1	5

## Semaine 5 à 8.

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Nombre total de sortie
Semaine 5	30 min Z1	Repos	20 min Z1  5x 5 min Vitesse cible 10km R : 3 min  20 min Z1	Repos	35 min Z1	Repos	60 min total  30 min Z1 15 min Vitesse cible 21.1km R : 3 min 15 min Z1	4
Semaine 6	30 min Z1	Repos	20 min Z1  6x 3 min Vitesse cible 10km R : 2 min  20 min Z1	35 min Z1	40 min Z1	Repos	70 min total  30 min Z1 25 min Vitesse cible 21.1km R : 3 min 15 min Z1	5
Semaine 7	35 min Z1	Repos	20 min Z1  8x 2 min Vitesse cible 10km R : 1min30  20 min Z1	45 min Z1	40 min Z1	Repos	80 min total  35 min Z1 30 min Vitesse cible 21.1km R : 3 min 15 min Z1	5
Semaine 8	35 min Z1	Repos	20 min Z1  5x 4 min Vitesse cible 10km R : 2min30  20 min Z1	35 min Z1	30 min Z1	Repos	85 min total  40 min Z1 30 min Vitesse cible 21.1km R : 3 min 15 min Z1	5

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Nombre total de sortie
Semaine 9	30 min Z1	Repos	60 min total  30 min Z1 20 min Vitesse cible 21.1km R : 3 min 10 min Z1	30 min Z1	Repos	50 min Z1	30 min Z1	5
Semaine 10	Repos	40 min Z1	Repos	30 min Z1	Repos	20 min Z1	Compétition  21.1km	4