# LE PARFAIT DÉPART

ENVIE DE COURIR TON PREMIER MARATHON ? SUIS CE PROGRAMME PERSONNALISÉ ET LAISSE PARLER LE RUNNER QUI EST EN TOI.

RUN | WORKOUT | DAY-OFF | WEEKEND RUN | RACE DAY

| SEMAINE | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 01<br>Total: **22K** | **5K**<br>Run<br>C'est ton premier jour d'entrainement. Commence avec un petit 5KM. | **45 MIN**<br>Exercices<br>Renforce ton corps pour relever ton défi finir ce marathon. Lance le programme Machine à Flexion niveau Débutant dans l'application NTC. | **3K**<br>Run<br>Prêt pour les exercices de vitesse d'aujourd'hui? Monte les d'un cran avec une course rapide de 3KM. | Tu as travaillé dur - Repose toi et laisse ton corps se remettre. | **2K**<br>Sprint<br>Les sprints améliioreront ta vitesse. Cours 2KM en alternant avec 5 sprints de 200m. | | **12K**<br>Long Run<br>Bel entrainement cette semaine. Garde le rythme avec un run de 12KM pour terminer. |
| 02<br>Total: **29K** | Tu as assuré la semaine dernière. Repose toi et prépare toi à tout donner cette semaine. | **7K**<br>Run Fractionné<br>Discipline ton corps avec un run fractionné de 7KM. Cours pendant 1 minute puis marche pendant 3 minutes. | **3K**<br>Il est temps d'augmenter la cadence avec un run rapide de 3KM. Tu peux le faire! | | **3K**<br>Run<br>Passe la vitesse supérieure avec une série de sprints. Ponctue ton run de 3KM de 10 sprints de 100m. | Le weekend arrive. Relax. Mais n'oublie pas que demain est un challenge. | **16K**<br>Long Run<br>Clôture la semaine avec un run tempo de 16KM. Ressens la différence. |
| 03<br>Total: **32K** | | **45 MIN**<br>Résistance<br>Adopte le fond et la forme du challenge. Lance le programme Totale Adrénaline niveau Débutant sur l'application NTC. | **7K**<br>Run<br>Mixe ton run. Cours 3KM à vitesse normale, 1KM rapide et termine tranquillement sur les derniers 3KM. | **3K**<br>Run<br>Gravis les collines. Tu sentiras la brûlure après tes 3KM sur les hauteurs. | Excercices **5K**<br>Run<br>Il est temps de mettre les bouchées doubles ! Choisis un programme Sculpteur de Corps niveau Débutant dans l'application NTC puis enchaine avec un run de 5 KM. | Repose toi aujourd'hui. Tu as assuré cette semaine! | **17K**<br>Long Run<br>L'heure de prendre la route. Donne tout ce que tu as dans un run de 17KM. |
| 04<br>Total: **34K** | Nouvelle semaine, nouveau challenge. Repose ton corps, prépare ton esprit. | **5K**<br>Run<br>C'est parti. Domine la rue avec un run rapide de 5KM. | | **6K**<br>Run<br>Trouve ton rythme. Cours lentement 1KM, 1KM à allure normale et termine avec 1KM à pleine vitesse. Recommence pour un run dynamique de 6KM. | **30 MIN** Résistance **2K** Run<br>Redouble d'efforts avec un run de 2KM suivi du programme Muscle et Définition niveau Débutant. | | **21K**<br>Long Run<br>Termine cette bonne semaine avec un run de 21KM à ton rythme. |
| 05<br>Total: **29.5K** | | **2.5K**<br>Collines<br>Renforce tes jambes en prenant de la hauteur. Pendant ton run de 2,5KM, essaie 10 montées de colline de 50 mètres. | **45 MIN** Résistance **2K**<br>Redouble d'efforts. Surmonte le programme Mince en Douceur niveau Débutant puis cours 2KM. | Tu as assuré. Repose toi aujourd'hui. | **6K**<br>Run<br>Il est temps d'augmenter le rythme. Cours 6KM au rythme que tu veux maintenir le jour de la course. | | **19K**<br>Long Run<br>Termine la semaine avec un grand tempo run de 19KM. |

# LE PARFAIT DÉPART

ENVIE DE COURIR TON PREMIER MARATHON ? SUIS CE PROGRAMME PERSONNALISÉ ET LAISSE PARLER LE RUNNER QUI EST EN TOI.

RUN | WORKOUT | DAY-OFF | WEEKEND RUN | RACE DAY

| SEMAINE | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 06<br>Total: **32K** | Le repos est essentiel pour un entrainement réussi. Il n'est jamais bon de se forcer. | **6K**<br>Run Fractionné<br>Challenge toi avec un run fractionné avec 1 minute de course rapide puis 3 minutes de marche pendant 6KM. | **45 MIN**<br>Résistance<br>Des jambes musclées ne suffisent pas. Enclenche le programme Corps d'Entrainement niveau Débutant sur l'application NTC. | **4K**<br>Run<br>C'est le jour du sprint ! Echauffe toi avec un run de 3KM à vitesse normale et enchaine avec 10 sprints de 100m alternés pour un run de 4KM plein de défis. | **30 MIN**<br>Résistance<br>Renforce ton corps avec le programme Totale Adrénaline de l'application NTC. | | **22K**<br>Long Run<br>Tu atteins ta vitesse de course. Le challenge de cette semaine est un run de 22KM. C'est parti. |
| 07<br>Total: **36K** | | **7K**<br>Aujourd'hui, diversifie ton run en courant 3KM à vitesse normale, 1KM à vitesse rapide et termine par 3KM tranquillement. | **30 MIN**<br>Résistance<br>Adopte les habitudes de l'effort. Lance le programme Prête au Combat de l'application NTC. | **5K**<br>Prends de l'élan en courant 5KM à la vitesse de course. | **2K**<br>Echauffe toi avec un run de 1KM et accélère sur 5 sprints de 200m. | | **22K**<br>Long Run<br>Clôture la semaine avec un tempo run de 22KM. Tu as ce qu'il faut. |
| 08<br>Total: **40K** | Reprends ton souffle et prépare-toi : tu es à mi-chemin de ton objectif final. | **4K**<br>Run Fractionné<br>Discipline ton corps avec un run de 4KM alterné. Cours 1 minute puis marche ou jog pendant 2 minutes. | **4K**<br>Vitesse<br>Garde le rythme et cours 4KM à vitesse rapide. | **4K**<br>Conditions de course<br>Maintiens ta vitesse de course pendant 4KM. | **4K**<br>Run Fractionné<br>C'est ton second run fractionné cette semaine. Cours 1 minute puis marche ou jog pendant 2 minutes. | | **24K**<br>Long Run<br>Super semaine d'entrainement. Termine la avec un run de 24K à ta vitesse de course. |
| 09<br>Total: **29K** | Cette semaine, laisse ton corps récupérer et perfectionne ta forme. Repose toi, tu l'as mérité. | **6K**<br>Domine ton run de 6KM. Commence tranquillement par 1KM, puis 2KM à ta vitesse de course et 3KM à vitesse rapide. | | **7K**<br>Garde le rythme avec un tempo run de 7KM. | **45 MIN**<br>Muscle ton corps avec le programme Sculpteur de Corps niveau Débutant de l'application NTC. | | **16K**<br>Challenge<br>Continue de perfectionner ton rythme de course avec un run de 16KM à la vitesse que tu souhaites maintenir le jour J. |
| 10<br>Total: **32K** | Repose toi. Une bonne dose de repos t'aidera à booster ton entrainement. | **45 MIN**<br>Continue à renforcer ton corps avec le programme Squatteuse de l'application NTC niveau Intermédiaire. | **9K**<br>Échauffe toi avec un run de 3KM à vitesse normale, accélère sur 3KM et reprends un rythme plus calme sur les derniers 3KM pour le run de 9KM d'aujourd'hui. | **3K**<br>Collines<br>L'heure de prendre de la hauteur. Échauffe toi avec un run de 2KM puis attaque les collines sur 10 montées de 100m. | **30 MIN** Résistance / **3K** Run<br>Double challenge aujourd'hui avec le programme Efforts + Réconfort niveau Débutant puis un run de 3KM. | | **17K**<br>Long Run<br>Tu t'es vraiment surpassé cette semaine. Termine-la en beauté avec un tempo run de 17KM. |

# LE PARFAIT DÉPART

ENVIE DE COURIR TON PREMIER MARATHON ? SUIS CE PROGRAMME PERSONNALISÉ ET LAISSE PARLER LE RUNNER QUI EST EN TOI.

RUN | WORKOUT | DAY-OFF | WEEKEND RUN | RACE DAY

| SEMAINE | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 11<br>Total: **40K** | | 3K<br>Discipline ton corps avec un run fractionné de 3KM. Cours 1 minute puis marche ou jog pendant 2 minutes. | 3K<br>Monte en puissance avec un run de 3KM à vitesse rapide. | 3K<br>Maintiens ta vitesse de course pendant 3KM. | 3K<br>Second run fractionné. Cours 1 minute puis marche ou jog pendant 2 minutes sur 3KM. | | 28K<br>Long Run<br>Finis la semaine avec un tempo run de 28KM et sens la différence. |
| 12<br>Total: **43K** | | 5K<br>Commence doucement la semaine avec un run de 5KM. | 6K<br>Mix ton run de 6KM. 1KM lentement, 1KM à ta vitesse de course puis 1KM à vitesse rapide. Puis recommence. | | 30 MIN Résistance / 2K Run<br>Redouble d'efforts avec le programme Muscle et Définition niveau Débutant de l'application NTC et enchaine avec un run de 2KM. | | 30K<br>Long Run<br>Challenge toi avec un tempo run de 30KM pour bien finir la semaine. |
| 13<br>Total: **33.5K** | | 5K<br>Démarre sur les Starting Blocks. Finis ton run de 5KM en vitesse. | 4.5K<br>Collines<br>Attaque les collines. Échauffe toi avec un run de 2KM puis accélère sur 5 montées de 100m. Puis redescend sur 2KM à vitesse normale. | 45 MIN<br>Résistance<br>Endurcis-toi avec le programme Prête au Combat niveau Débutant sur l'application NTC. | 3K<br>Ralentis le rythme avec un run de 3KM à vitesse normale. | | 21K<br>Long Run<br>Plus que deux semaines. Cours la moitié du marathon à ton rythme parfait pour un run de 21KM. |
| 14<br>Total: **28K** | Le Jour J est proche, il est temps de ralentir et de préparer ton corps à la course. | 8K<br>Vas-y en douceur avec un run de 8KM à vitesse normale. | | 8K<br>Run Fractionné<br>C'est ton dernier run fractionné. Cours 1 minute pour marche 3 minutes sur 8KM. | 30 MIN Résistance / 2K Run<br>Double entrainement avec le programme Mince en Douceur niveau Débutant de l'application NTC puis un run de 2KM. | | 10K<br>Long Run<br>Mixe ton run de 10KM en courant rapidement sur 3KM puis passe en vitesse de croisière sur 7KM. |
| 15<br>Total: **52.2K** | 15 MIN / 5K Run<br>Mets les bouchées doubles avec le programme Expert Cardio et un tempo run de 5KM. | 15 MIN<br>Tes jambes sont prêtes. Assure toi que le haut de ton corps l'est aussi avec un entrainement de 15 minutes sur l'application NTC. | La course est à portée de vue et tu es prêt. Repose tes jambes et prépare ton esprit. | Stretch<br>Étire tes muscles et relaxe ton esprit avec un cours de yoga ou une session de stretching. | | 5K<br>Échauffe tes jambes avec un petit run de 5KM. | 42.2K<br>Jour J<br>Tu t'es entrainé comme un champion et prêt à courir ton premier marathon.<br>VAS-Y! |