

PLAN ENTRAINEMENT SEMI MARATHON

1h30 | 5 séances par semaine | 6 semaines

*Programme proposé par Gilles Dorval,
Entraîneur expert course à pied*

CE PLAN D'ENTRAINEMENT S'ADRESSE À DES COUREURS :

- ayant quelques 10 km à leur actif
- possédant un chrono égal ou inférieur à **40 mn sur 10km**
- aguerris au travail de VMA et aux sorties longues de 1h20
- ayant une **VMA égale ou supérieure à 17km/h**
- déjà habitués à s'entraîner 4 fois par semaine

Ce plan convient parfaitement à tout un coureur visant un temps de **1h30 sur semi marathon**. Pour cela, il suffit d'ajuster l'allure des séances spécifiques semi marathon à celle visée le jour J (4mn30/km).



Ce plan de 6 semaines constitue la phase « spécifique » de la préparation (voir article : « [semi marathon : mode d'emploi](#) »).

Cette seconde phase doit être précédée d'un cycle de travail de 3 à 4 semaines minimum, durant lequel le coureur sollicite progressivement - tant au niveau de l'intensité que du kilométrage - l'ensemble des qualités musculaires et physiologiques nécessaires à la réalisation d'un travail spécifique semi marathon efficace.

Ne pas respecter ce principe expose le coureur à un risque accru de blessures, de fatigue profonde, de phénomène de surentrainement, etc.

Afin de s'adapter au maximum de cas de figure, la première semaine de ce plan spécifique est volontairement « allégée ».

Afin de ne négliger aucune des zones « physiologiques » à solliciter pour atteindre votre objectif, il est primordial de respecter scrupuleusement les allures de travail indiquées. Cela nécessite de déterminer les paramètres physiologiques personnels suivants :

- **La VMA - Vitesse maximale aérobie**
(voir article : « [comment déterminer sa VMA ?](#) »)
- **La FCM - Fréquence cardiaque maximale**
(voir article : « [comment déterminer sa FCM ?](#) »)



SEMAINE 1 (SEMAINE « ALLÉGÉE »)

▮ **SÉANCE 1 – FOOTING**
Footing de **45 mn** en endurance fondamentale

▮ **SÉANCE 2 – VMA**
Footing de **30 mn** en endurance fondamentale puis **2 séries de 6 fois 45''-45''** (45 secondes d'effort – 45 secondes de récupération) à 100%VMA, avec une récupération de 3 mn entre les deux séries.
▮ Finir la séance par 5 à 10 mn de footing lent.

▮ **SÉANCE 3 - SORTIE LONGUE**
Footing de **1h10** en endurance fondamentale



SEMAINE 2

SÉANCE 1 - VMA

Footing de 30 mn en endurance fondamentale puis **2 séries de 4 à 5 fois (300m-200m)** à 100%VMA avec une récupération de 1mn après chaque 300m et de 40 sec après chaque 200m ; et de 3 mn entre les deux séries.

Finir la séance par 5 à 10 mn de footing lent.

SÉANCE 2 - FOOTING

Footing de **45 mn à 1h** en endurance fondamentale.

SÉANCE 3 - ALLURE SEMI MARATHON

30 mn en endurance fondamentale puis **3 fois 2000m** (8mn31) avec une récupération de 2 mn entre chaque effort.

Finir la séance par 5 à 10mn à allure lente.

SÉANCE 4 - FOOTING

Footing de **45 mn à 1h** en endurance fondamentale.

SÉANCE 5 - SORTIE LONGUE DE 1H30

45 mn en endurance fondamentale puis, **2 fois 15 mn à 80-85% FCM** avec une récupération de 3 mn entre chaque effort.

Finir la sortie par en footing lent.



SEMAINE 3

SÉANCE 1 - FOOTING

Footing de **45 mn** en endurance fondamentale.

SÉANCE 2 - VMA

Footing de 30 mn en endurance fondamentale puis **10 à 12 fois 300m à 100%VMA** avec une récupération de 1mn après chaque 300m

Finir la séance par 5 à 10 mn de footing lent.

SÉANCE 3 - FOOTING

Footing de **45 mn à 1h** en endurance fondamentale.

SÉANCE 4 - ALLURE SEMI MARATHON

30 mn en endurance fondamentale puis **3 fois 3000m** (12mn47) avec une récupération de 2mn entre chaque effort.

Finir la séance par 5 à 10mn à allure lente.

SÉANCE 5 - SORTIE LONGUE DE 1H40

Footing de **1h40** en endurance fondamentale



SEMAINE 4

SÉANCE 1 - VMA

Footing de 30 mn en endurance fondamentale puis **5 fois (400m-300m-200m)** à 95%VMA(400m) et 100%VMA(300m-200m) avec une récupération de 1mn après chaque 400m et 300m ; et de 1mn30 après chaque 200m.

Finir la séance par 5 à 10 mn de footing lent.

SÉANCE 2 - FOOTING

Footing de **45 mn à 1h** en endurance fondamentale.

SÉANCE 3 - ALLURE SEMI MARATHON

30 mn en endurance fondamentale puis **4000m** (17mn03) - **2 fois 3000m** (12mn47) avec une récupération de 2 mn entre chaque effort.

Finir la séance par 5 à 10mn à allure lente.

SÉANCE 4 - FOOTING

Footing de **45 mn à 1h** en endurance fondamentale.

SÉANCE 5 - SORTIE LONGUE DE 1H40

50 mn en endurance fondamentale puis, **2 fois 15 mn à 80-85% FCM** avec une récupération de 3 mn entre chaque effort.

Finir la sortie par en footing lent.



SEMAINE 5

SÉANCE 1 - FOOTING

Footing de **45 mn** en endurance fondamentale.

SÉANCE 2 - ALLURE SEMI MARATHON

30 mn en endurance fondamentale puis **2 fois 4000m** (17mn03) avec une récupération de 2 mn entre chaque effort.

Finir la séance par 5 à 10mn à allure lente.

SÉANCE 3 - FOOTING

Footing de **1h** en endurance fondamentale.

SÉANCE 4 - SORTIE LONGUE DE 1H20

50 mn en endurance fondamentale puis, **2 fois 10 mn à 80-85% FCM** avec une récupération de 3 mn entre chaque effort.

Finir la sortie par en footing lent.



SEMAINE 6

SÉANCE 1 - FOOTING

Footing de **50 mn à 1h** en endurance fondamentale.

SÉANCE 2 - VMA

Footing de 30 mn en endurance fondamentale puis **2 séries de 8 fois 30''- 30''** (30 secondes d'effort - 30 secondes de récupération) **à 100%VMA**, avec une récupération de 3 mn entre les deux séries

Finir la séance par 5 à 10 mn de footing lent.

SÉANCE 3 - FOOTING

Footing de **40 mn** en endurance fondamentale.

Avant le début de l'épreuve, pensez au nouveau pack semi-marathon d'OVERSTIM.s, il sera un allié précieux lors de votre semi marathon.

[Le pack semi-marathon.](#)

VOTRE SEMI MARATHON

Bravo, et bonne chance...