

## PLAN ENTRAINEMENT SEMI MARATHON

1h50 | 3 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 (au moins 2 ou 3)
- possédant un chrono égal ou inférieur à **50mn sur 10km**
- aguerris au travail de VMA et aux sorties longues de 1h20
- ayant une **VMA égale ou supérieure à 15km/h**
- déjà habitués à s'entraîner 3 fois par semaine

Ce plan convient parfaitement à tout un coureur visant un temps de **1h50 sur semi marathon**. Pour cela, il suffit d'ajuster l'allure des séances spécifiques semi marathon à celle visée le jour J (5mn27/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 »)

I **SÉANCE 1 - FOOTING**  
Footing de **45 mn** en endurance fondamentale

I **SÉANCE 2 - 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 fois (300m-200m)** à 100%VMA avec une récupération de 50 sec après chaque 300m et 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 - SORTIE LONGUE DE 1H30

1 h en endurance fondamentale puis **2 fois 2000m** (10mn25) à l'allure semi marathon avec une récupération de 2 à 3 mn entre chaque effort.

Finir la sortie en footing lent.

## SEMAINE 3

### SÉANCE 1 - FOOTING

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

### SÉANCE 2 - ALLURE SEMI MARATHON

30 mn en endurance fondamentale puis **3 fois 2000m** (10mn25) avec une récupération de 2mn entre chaque effort.

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

### SÉANCE 3 - SORTIE LONGUE DE 1H40

50 mn en endurance fondamentale puis, **2 fois 12 mn à 80-83% FCM** avec une récupération de 3 mn entre chaque effort.

Finir la sortie par un footing lent.

## SEMAINE 4

### SÉANCE 1 - FOOTING

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

### SÉANCE 2 - ALLURE SEMI MARATHON

30 mn en endurance fondamentale puis **2 fois 3000m**  
(15mn38) – **2000m** (10mn25) avec une récupération de  
2 mn entre chaque effort.

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

### SÉANCE 3 - SORTIE LONGUE DE 1H30

Footing de **1h30** en endurance fondamentale

## SEMAINE 5

### SÉANCE 1 - FOOTING

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

### SÉANCE 2 - ALLURE SEMI MARATHON

30 mn en endurance fondamentale puis **4000m**  
20mn51) – **3000m** (15mn38) avec une récupération de  
2mn30 entre chaque effort.

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

### SÉANCE 3 - 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 un footing lent.

## SEMAINE 6

### SÉANCE 1 - FOOTING

Footing de **50 mn** en endurance fondamentale.

### SÉANCE 2 - 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...