

PLAN ENTRAINEMENT SEMI MARATHON

Finir le semi | 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)
- aguerris aux sorties longues de 1h15
- déjà habitués à s'entraîner 2 fois par semaine



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, ect.

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 - SORTIE LONGUE**
Footing de **1h10** en endurance fondamentale



SEMAINE 2

SÉANCE 1 - TRAVAIL À 85-90%FCM

Footing de 30 mn en endurance fondamentale puis **3 fois 10 mn** à 85-90%FCM avec une récupération de 2 mn entre chaque effort.

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

SÉANCE 2 - FOOTING

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

SÉANCE 3 - SORTIE LONGUE DE 1H30

45 mn en endurance fondamentale puis, **2 fois 12 mn à 80-82% FCM** avec une récupération de 3 mn entre chaque effort.

Finir la sortie par en footing lent.



SEMAINE 3

SEANCE 1 - FOOTING

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

SEANCE 2 - TRAVAIL À 85-90%FCM

Footing de 30 mn en endurance fondamentale puis **12 mn - 10 mn - 8mn** à 85-90%FCM avec une récupération de 2 mn entre chaque effort.

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

SEANCE 3 - SORTIE LONGUE DE 1H40

Footing de **1h40** en endurance fondamentale.



SEMAINE 4

SÉANCE 1 - FOOTING

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

SÉANCE 2 - TRAVAIL À 85-90%FCM

Footing de 30 mn en endurance fondamentale puis **3 fois 12mn** à 85-90% FCM avec une récupération de 2 mn entre chaque effort.

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

SÉANCE 3 - SORTIE LONGUE DE 1H30

45 mn en endurance fondamentale puis, **3 fois 10 mn à 80-82% FCM** avec une récupération de 2 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 - TRAVAIL À 85-90%FCM

Footing de 30 mn en endurance fondamentale puis **15 mn - 12mn** à 85-90% FCM avec une récupération de 2 mn entre chaque effort.

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

SÉANCE 3 - SORTIE LONGUE DE 1H20

50 mn en endurance fondamentale puis, **2 fois 8 mn à 80-85% FCM** avec une récupération de 3 mn entre chaque effort.

Finir la sortie par en footing lent.

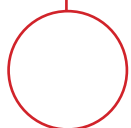


SEMAINE 6

]**SÉANCE 1 - FOOTING**
] Footing de **45 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...