



PLAN ENTRAÎNEMENT

SEMI MARATHON DE PARIS

Courir le semi-marathon en 1h30 demande d'être capable de tenir une allure de 14.1km/h (4'15" au km).

LEXIQUE

r = Temps de repos

R = Temps de repos
entre chaque série

AS : Allure Spécifique
(exemple AS10 = Ton allure cible sur le 10K)

Footig : allure confortable à laquelle tu peux,
par exemple, tenir une discussion en courant.

Les priorités sont déterminées sur une échelle de 1 à 5 :

1 étant la priorité la plus forte

—

5 étant la priorité la plus faible



CONSEIL DU COACH

Avant chaque séance, échauffe-toi pendant 20 minutes, fais quelques gammes et enchaîne sur ta séance.

Veille à rester dans la bonne fourchette d'allure pendant les footings et laisse-toi guider par tes sensations. Il faut que tu sois en aisance respiratoire, tu dois pouvoir papoter pendant l'effort. Tu ne dois pas finir ta sortie en étant fatigué.

Lors des dernières semaines de préparation, pense à tester tes ravitaillements sur tes sorties longues.

L'allure spécifique représente ton allure cible le jour du semi-marathon.

Pense à intégrer un peu de renforcement musculaire dans ton entraînement afin d'être plus efficace. Cela te permettra notamment de mieux résister à la fatigue sur la fin de ta course.

N'oublie pas de t'hydrater pendant et après les séances !
Après chaque séance, retour au calme pendant 5 à 10 minutes.

Enfin, étire-toi loin des séances.



PLAN ENTRAÎNEMENT SEMI MARATHON DE PARIS

OBJECTIF : 1H30

Semaine 1

Séance 01

VMA

échauffement + 4x(1',1'30",2' r=45"/1')
R=3' entre les blocs + retour au calme

Séance 02

FOOTING AR

50min

Séance 03

VMA

échauffement + 8x2'30" r=1'30"
retour au calme

Séance 04

FARTLEK

échauffement 20min + 2',5',2',5',2',5'
r1'/2'/1'/2'/1' + retour au calme 10min

Séance 05

SORTIE LONGUE

1h15 à 1h30 footing

Semaine 2

Séance 01

VMA

échauffement + 3x(1', 1'15", 1'30", 1'15",
1' r45") R=3' entre les blocs
retour au calme

Séance 02

FOOTING AR

50min

Séance 03

VMA

échauffement + 6x1km allure spécifique
r2' + retour au calme

Séance 04

FARTLEK

échauffement 20 min + 7',2',6',2',4',2'
r=1'/4'/1'/4'/1' + retour au calme

Séance 05

SORTIE LONGUE

1h15 footing

Conseil du coach

Semaines 1 & 2



Ta vitesse sur les séances à allure spécifique sera entre 4' et 4'10/km, soit un tout petit peu plus rapide que l'allure que tu devras tenir en course.

Sur le fartlek, ne regarde pas trop ta montre. Gère l'allure sur le premier et le 6' et donne tout sur les autres !





PLAN ENTRAÎNEMENT SEMI MARATHON DE PARIS

OBJECTIF : 1H30

Semaine 3

Séance 01

VMA

échauffement + 10x300m r100m + récup

Séance 02

FOOTING AR

45min

Séance 03

FOOTING

1h15 dont 15min actives

Séance 04

VMA

échauffement + 4x1500m
allure spécifique r2' + retour au calme

Séance 05

FOOTING

1h40

Semaine 4

Séance 01

VMA

échauffement + 4x(45",1',1'15" r45")
R=1'30" entre les blocs + retour au calme

Séance 02

FOOTING AR

1h

Séance 03

RENFO

repos ou entraînement croisé : yoga,
natation, vélo

Séance 04

FOOTING

45min + lignes droites

Séance 05

SORTIE LONGUE

1h20 terrain vallonné

Conseil du coach

Semaines 3 & 4



Pour le fractionné, essaye de trouver le rythme qui te permet de réaliser ta dernière répétition aussi vite que la première.

La séance de VMA n'est pas forcément une partie de plaisir mais elle porte ses fruits !





PLAN ENTRAÎNEMENT SEMI MARATHON DE PARIS

OBJECTIF : 1H30

Semaine 5

Séance 01

VMA OPTIONNELLE

échauffement + 2x (6x200m r100m)
retour au calme

Séance 02

FOOTING AR

1h

Séance 03

VMA

échauffement + 1000/2000/1000/2000m
r2' allure spécifique + retour au calme

Séance 04

VMA

échauffement + 3+3+2km
allure spécifique + R=3' entre les blocs
retour au calme

Séance 05

SORTIE LONGUE

1h20 footing

Semaine 6

Séance 01

FOOTING AR

45min

Séance 02

OPTIONNEL

1h footing et 10min actives

Séance 03

VMA

échauffement + 12x300m r100m
retour au calme

Séance 04

VMA

échauffement + 4/2/1km
allure spécifique R=3' entre les blocs
retour au calme

Séance 05

SORTIE LONGUE

1h20 footing

Conseil du coach

Semaines 5 & 6



Sur les séances spécifiques d'allures, échauffe-toi 20 à 25 min et fais un retour au calme de 10 min.





PLAN ENTRAÎNEMENT SEMI MARATHON DE PARIS

OBJECTIF : 1H30

Semaine 7

Séance 01

VMA

8x400m r100m + retour au calme

Séance 02

FOOTING AR

50min

Séance 03

VMA

échauffement +5x1000m
allure spécifique + retour au calme

Séance 04

SORTIE LONGUE

1h15 footing

Semaine 8

Séance 01

FOOTING AR

échauffement + 8x250m r100m
retour au calme

Séance 02

FOOTING

45min cool + 1km actif

Séance 03

VMA

échauffement 20min + quelques lignes
droites

Séance 04

SHAKE OUT RUN

30min easy run

Séance 05

JOUR DE COURSE !

Conseil du coach

Semaines 7 & 8



Échauffe-toi un peu avant de prendre le départ.

Tu es prêt.e !

