



# 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)

Footing : 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 !**

