



PLAN ENTRAÎNEMENT

SEMI MARATHON DE PARIS

Courir le semi-marathon en 1h50 demande d'être capable de tenir une allure de 11.5km/h (5'13" 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 : 1H50

Semaine 1

Séance 01

VMA

échauffement + 12x30" / r30"
retour au calme

Séance 02

FOOTING AR

1h

Séance 03

VMA

échauffement + 5x1000m
allure spécifique + retour au calme

Séance 04

SORTIE LONGUE

1h15 à 1h30 footing

Semaine 2

Séance 01

FOOTING AR

50min à 1h

Séance 02

VMA

échauffement + 12x45" / r45"
retour au calme

Séance 03

VMA

échauffement + 3x2km allure spécifique
retour au calme

Conseil du coach

Semaines 1 & 2



Ta vitesse sur les séances à allure spécifique sera entre 4'50 et 5'/km, soit un tout petit peu plus rapide que l'allure que tu devras tenir en course.

Tu dois pouvoir papoter sur tes footings.





PLAN ENTRAÎNEMENT SEMI MARATHON DE PARIS

OBJECTIF : 1H50

Semaine 3

Séance 01

FOOTING AR

50min à 1h footing

Séance 02

VMA

échauffement + 12x1' / r1'
retour au calme

Séance 03

VMA

échauffement + 2x3km allure spécifique
retour au calme

Séance 04

SORTIE LONGUE

1h30 footing

Semaine 4

Séance 01

FOOTING AR

1h15

Séance 02

VMA

échauffement + 10x1'30" / r1'
retour au calme

Séance 03

VMA

échauffement + 2x4km allure spécifique
retour au calme

Séance 04

SORTIE LONGUE

1h30 footing

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 : 1H50

Semaine 5

Séance 01

FOOTING AR

50min footing

Séance 02

VMA

échauffement + 8x2' / r1'
retour au calme

Séance 03

VMA

échauffement + 3x3km allure spécifique
retour au calme

Séance 04

SORTIE LONGUE

1h45 footing

Semaine 6

Séance 01

FOOTING AR

1h

Séance 02

VMA

échauffement + 4x2km allure spécifique
retour au calme

Séance 03

SORTIE LONGUE

1h45 footing

Conseil du coach

Semaines 5 & 6



Sur les séances VMA, donne-toi à fond.

Let's go !





PLAN ENTRAÎNEMENT SEMI MARATHON DE PARIS

OBJECTIF : 1H50

Semaine 7

Séance 01

FOOTING AR

1h

Séance 02

VMA

échauffement +8x1km allure + recup

Séance 03

SORTIE LONGUE

1h30 vallonné

Semaine 8

Séance 01

FOOTING AR

1h

Séance 02

VMA

échauffement 20min + quelques lignes droites

Séance 03

FOOTING

shake out Run 30 min easy run

Séance 04

JOUR DE COURSE !

Conseil du coach

Semaines 7 & 8



L'entraînement redescend pour que tu sois frais au départ de la course.

Bonne course !

