



# PLAN ENTRAÎNEMENT

## SEMI MARATHON DE PARIS

Courir le semi-marathon en 2 heures demande d'être capable de tenir une allure de 10.5km/h (5'40" 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.



# 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 : 2H00

### Semaine 1

#### Séance 01

##### FOOTING AR

1h

#### Séance 02

##### VMA

échauffement +12x30" / r30"

#### Séance 03

##### SORTIE LONGUE

1h15 à 1h30

### Semaine 2

#### Séance 01

##### FOOTING AR

50min à 1h

#### Séance 02

##### VMA

échauffement +12x45" / r45"

#### Séance 03

##### FOOTING

3x2km allure spécifique

## Conseil du coach

Semaines 1 & 2



Pour les séances de fractionné, essaie de trouver le rythme qui te permette de réaliser ta dernière répétition aussi vite que la première.

C'est bien entendu une allure qui n'est pas agréable mais qui doit être soutenu.

Sur les footings, tu dois toujours être en aisance respiratoire.





# PLAN ENTRAÎNEMENT SEMI MARATHON DE PARIS

## OBJECTIF : 2H00

### Semaine 3

#### Séance 01

##### FOOTING AR

50min

#### Séance 02

##### VMA

échauffement +12x1' + r1'  
retour au calme

#### Séance 03

##### FOOTING

échauffement 20' + 2x3km allure  
spécifique + retour au calme

#### Séance 04

##### SORTIE LONGUE

1h30 footing

### Semaine 4

#### Séance 01

##### FOOTING AR

1h20

#### Séance 02

##### VMA

échauffement +10x1'30 + r1'

#### Séance 03

##### VMA

échauffement + 2x4km allure spécifique  
retour au calme

## Conseil du coach

Semaines 3 & 4



Ta vitesse sur les séances à allure spécifique sera entre 5'20 et 5'30/km, soit un tout petit peu plus rapide que l'allure que tu devras tenir en course.

Aie confiance en toi !





# PLAN ENTRAÎNEMENT SEMI MARATHON DE PARIS

## OBJECTIF : 2H00

### Semaine 5

#### Séance 01

##### CÔTES

10x 150m en côtes

#### Séance 02

##### FOOTING

45min footing cool

#### Séance 03

##### VMA

échauffement + 12x30" / 30"  
retour au calme

#### Séance 04

##### VMA

échauffement + 3x3km allure  
retour au calme

#### Séance 05

##### SORTIE LONGUE

1h40 footing

### Semaine 6

#### Séance 01

##### FOOTING AR

50min

#### Séance 02

##### VMA

échauffement + 10x45"/r30"  
retour au calme

#### Séance 03

##### SORTIE LONGUE

1H45 footing

#### Séance 04

##### VMA

échauffement 20' + 3x2km allure  
spécifique + récup

## Conseil du coach

Semaines 5 & 6



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 : 2H00

### Semaine 7

#### Séance 01

##### FOOTING AR

1h

#### Séance 02

##### VMA

échauffement + 8x1km allure spécifique  
r2' + retour au calme

#### Séance 03

##### SORTIE LONGUE

1H15 footing

### Semaine 8

#### Séance 01

##### FOOTING AR

1h

#### Séance 02

##### VMA

échauffement 20min +  
quelques lignes droites

#### Séance 03

##### SHAKE OUT RUN

30min easy run

#### Séance 04

### JOUR DE COURSE !

## Conseil du coach

Semaines 7 & 8



Dernière semaine ! Pense à bien te reposer, à t'hydrater et à bien manger.

**Tu es prêt.e !**

