

# PLAN ENTRAÎNEMENT SEMI-MARATHON

## OBJECTIF 1H50

**time to**  
UNE EXPÉRIENCE *ASO*

Phase de préparation spécifique  
3 à 4 entraînements par semaine pendant 8 semaines

### SEMAINE 01

#### Séance 01 FRACTIONNÉ

Échauffement  
+ 7x800m en 3min50  
Récupération de 1min30 au trot  
Retour au calme 15min  
à l'allure 1

#### Séance 02 FOOTING

1h d'endurance à l'allure 1 ou 2  
10min abdos/gainage  
10min étirements

#### Séance 03 CÔTES OU REPOS

Repos ou échauffement  
+ 15x20sec en côte  
Récupération en descente au trot (sur côte en pente modérée - Courir vite et relâché sans sprinter)  
Retour au calme 15min  
à l'allure 1

#### Séance 04 SORTIE LONGUE

1h15 d'endurance à l'allure 2  
dont 3x8min à 5min13 au km  
Récupération de 3min au trot

### SEMAINE 02

#### Séance 01 FRACTIONNÉ

Échauffement  
+ 6x1000m de 4min53  
à 4min43  
Récupération de 2min au trot  
Retour au calme 15min  
à l'allure 1

#### Séance 02 FOOTING

1h d'endurance à l'allure 1 ou 2  
10min d'abdos/gainage  
10min d'étirements

#### Séance 03 CÔTES

Échauffement  
+ 2 séries de 6x30sec en côte modérée  
Récupération en descente au trot et 3min entre les séries  
Retour au calme 15min  
à l'allure 1

#### Séance 04 SORTIE LONGUE

1h20 d'endurance à l'allure 2

### SEMAINE 03

#### Séance 01 FRACTIONNÉ

Échauffement  
+ 4x1500m en 7min12  
Récupération de 2min15 au trot  
Retour au calme 15min  
à l'allure 1

#### Séance 02 FOOTING

1h d'endurance à l'allure 1 ou 2  
10min d'abdos/gainage  
10min d'étirements

#### Séance 03 CÔTES OU REPOS

Repos ou échauffement  
+ 10x40sec en côte modérée  
Récupération en descente au trot  
Retour au calme 15min  
à l'allure 1

#### Séance 04 SORTIE LONGUE

1h25 d'endurance à l'allure 2  
dont 10min-8min-6min  
à 5min13 au km  
Récupération de 3min au trot

### SEMAINE 04

#### Séance 01 FRACTIONNÉ

Échauffement  
+ 4x1200m en 5min45  
Récupération de 2min au trot  
Retour au calme 10min  
à l'allure 1

#### Séance 02 FOOTING

1h d'endurance à l'allure 1 ou 2  
10min d'abdos/gainage  
10min d'étirements

#### Séance 03 FOOTING

20min d'endurance à l'allure 1  
+ 5x100m en accélération progressive  
Retour en marchant

#### Séance 04 COMPÉTITION PRÉPARATOIRE

Compétition préparatoire  
sur 10km

### SEMAINE 05

#### Séance 01 FOOTING OU REPOS

1h d'endurance à l'allure 1 ou 2  
10min d'abdos/gainage

#### Séance 02 FOOTING + LIGNES DROITES

45min d'endurance à l'allure 1 ou 2  
+ 10x100m en accélération progressive  
Retour au trot  
Retour au calme 10min  
à l'allure 1

#### Séance 03 FRACTIONNÉ

Échauffement  
+ 2 séries de 6x200m en 49sec  
Récupération de 100m au trot et 3min entre les séries  
Retour au calme 15min  
à l'allure 1

#### Séance 04 SORTIE LONGUE

1h20 d'endurance à l'allure 2  
dont 3x10min à 5min13 au km  
Récupération de 3min au trot

# PLAN ENTRAÎNEMENT SEMI-MARATHON

## OBJECTIF 1H50

**tj time to**  
UNE EXPÉRIENCE *ASO*

Phase de préparation spécifique  
3 à 4 entraînements par semaine pendant 8 semaines

### SEMAINE 06

#### Séance 01 FRACTIONNÉ

Échauffement  
+ 2000m en 10min26 / 2000m  
en 10min / 2000m en 9min36 /  
1000m en 4min48

Récupération de 2min30 au trot

Retour au calme 15min  
à l'allure 1

#### Séance 02 FOOTING OU REPOS

Repos ou 1h d'endurance à  
l'allure 2

10min d'abdos/gainage  
10min d'étirements

#### Séance 03 FRACTIONNÉ

Échauffement  
+ 10x300m en 1min14

Récupération de 1min20 au trot

15 min à l'allure 1

#### Séance 04 SORTIE LONGUE

1h25 d'endurance  
à l'allure 2

### SEMAINE 07

#### Séance 01 FRACTIONNÉ

Échauffement  
+ 3000m en 15min39 / 3000m  
en 14min24

Récupération de 400m au trot

Retour au calme 15min  
à l'allure 1

#### Séance 02 FOOTING

1h d'endurance à l'allure 2

10min d'abdos/gainage  
10min d'étirements

#### Séance 03 FRACTIONNÉ

Échauffement  
+ 8x400m en 1min44

Récupération de 1min15 au trot

Retour au calme 15min  
à l'allure 1

#### Séance 04 SORTIE LONGUE

1h30 d'endurance à l'allure 2  
dont 12min-10min-8min  
à 5min13 au km

Récupération de 3min au trot

### SEMAINE 08

#### Séance 01 FRACTIONNÉ

Échauffement  
+ 7x600m en 2min52

Récupération de 200m au trot

Retour au calme 15min  
à l'allure 1

#### Séance 02 FOOTING

40min d'endurance à l'allure 2

10min d'étirements

#### Séance 03 PRÉ-COMPÉTITION

20min d'endurance à l'allure 1  
+ 1km en 5min13

10min d'étirements

#### Séance 04 COMPÉTITION

**SEMI-MARATHON**  
**OBJECTIF 1H50**



## LE CONSEIL DU COACH

*Ne cherche pas à aller trop vite pendant tes footings. Veille à rester dans la bonne fourchette d'allure, puis laisse-toi guider par tes sensations.*

*Pense à intégrer un peu de renforcement musculaire dans ton entraînement afin d'être plus efficace, en résistant notamment mieux à la fatigue sur la fin de ta course.*

*Pense à bien t'hydrater pendant et après les séances afin d'éviter certaines blessures comme les tendinites.*

