

PLAN ENTRAÎNEMENT SEMI-MARATHON

OBJECTIF 2H05

time to
UNE EXPÉRIENCE *ASO*

Phase de préparation spécifique
3 entraînements par semaine pendant 8 semaines

SEMAINE 01

Séance 01 FRACTIONNÉ

Échauffement
+ 7x800m en 4min21
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 SORTIE LONGUE

1h15 d'endurance à l'allure 2
dont 3x8min à 5min55 au km
Récupération de 3min au trot

SEMAINE 02

Séance 01 FRACTIONNÉ

Échauffement
+ 6x1000m de 5min32 à 5min22
Récupération de 2min au trot
Retour au calme 15min
à l'allure 1

Séance 02 CÔTES

Échauffement
+ 10x20sec en côte modérée
Récupération en descente au trot
Retour au calme 15min
à l'allure 1

Séance 03 SORTIE LONGUE

1h20 d'endurance à l'allure 2

SEMAINE 03

Séance 01 FRACTIONNÉ

Échauffement
+ 3 à 4x1500m en 8min10
Récupération de 2min15 au trot
Retour au calme 15min
à l'allure 1

Séance 02 CÔTES

Échauffement
+ 2 séries de 5x30sec en côte modérée
Récupération en descente au trot et 3min entre chaque
Retour au calme 15min
à l'allure 1

Séance 03 SORTIE LONGUE

1h25 d'endurance à l'allure 2
dont 10min-8min-6min à 5min55 au km
Récupération de 3min au trot

SEMAINE 04

Séance 01 FRACTIONNÉ

Échauffement
+ 4x1200m en 6min32
Récupération de 2min au trot
Retour au calme 10min
à l'allure 1

Séance 02 FOOTING

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

Séance 03 COMPÉTITION PRÉPARATOIRE

Compétition préparatoire sur 10km

SEMAINE 05

Séance 01 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 02 FRACTIONNÉ

Échauffement
+ 2 séries de 6x200m en 55sec
Récupération de 100m au trot et 3min entre les séries
Retour au calme 15min
à l'allure 1

Séance 03 SORTIE LONGUE

1h20 d'endurance à l'allure 2
dont 3x10min à 5min55 au km
Récupération de 3min au trot

PLAN ENTRAÎNEMENT SEMI-MARATHON

OBJECTIF 2H05

tj time to
UNE EXPÉRIENCE *ASO*

Phase de préparation spécifique
3 entraînements par semaine pendant 8 semaines

SEMAINE 06

Séance 01 FRACTIONNÉ

Échauffement
+ 2000m en 11min50 / 2000m
en 11min25 / 2000m en 11min /
1000m en 5min27

Récupération de 2min30 au trot

Retour au calme 15min
à l'allure 1

Séance 02 FACTIONNÉ

Échauffement
+ 10x300m en 1min25
Récupération de 1min20 au trot

Retour au calme 15min
à l'allure 1

Séance 03 SORTIE LONGUE

1h25 d'endurance à l'allure 2

SEMAINE 07

Séance 01 FRACTIONNÉ

Échauffement
+ 3000m en 17min45 / 3000m
en 16min20

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 SORTIE LONGUE

1h30 d'endurance à l'allure 2
dont 12min-10min-8min
à 5min55 au km

Récupération de 3min au trot

SEMAINE 08

Séance 01 FRACTIONNÉ

Échauffement
+ 7x600m en 3min36
Récupération de 200m au trot

Retour au calme 15min
à l'allure 1

Séance 02 PRÉ-COMPÉTITION

20min d'endurance à l'allure 1
+ 1km en 5min55

10min d'étirements

Séance 03 COMPÉTITION

SEMI-MARATHON
OBJECTIF 2H05



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.

