

Plan d'entraînement

Semi-marathon en 8 semaines, 3 séances hebdo Objectif : entre 2h et 2h06

1^{ère} semaine :

Echauffement 15 mn + Footing 30' (9,5km/h) + 2 x 5mn à 10 km/h
Retour au calme 10mn

Echauffement 15 mn
2 séries de 5 x 30/30 (12,5 à 12,8km/h) / récup. 2mn entre chaque série
Retour au calme 10 à 15mn

Footing 1h à 1h10 min (9,0 à 9,5 km/h) + Etirements

2^{ème} semaine :

Endurance 1H (9,0 à 9,5 km/h) dont 2 X 500m (vit.10,3 à 10,8km/h)

Echauffement 15 mn
2 séries de 5 x 45/45 (12,5 à 12,8km/h) / récup. 2mn entre chaque série
Retour au calme 10 à 15mn

Footing 1h05 à 1h15 (9,0 à 9,5 km/h) + Etirements

3^{ème} semaine :

Echauffement 15 mn
2 séries de 6 x 30/30 (12,5 à 12,8km/h) / récup. 2mn entre chaque série
Retour au calme 10 à 15mn

Echauffement 15 mn
2 séries de 2 fois 1000 m (vit.10 à 10,5km/h) / récup 50 m en marchant et 200 m footing et entre les 2 séries : 1' marche et 2' footing (soit 3mn entre les 2 séries)
Retour au calme min. 10mn

Footing 1h15 à 1h20 (9,0 à 9,5 km/h)

4^{ème} semaine :

Endurance 1h allure très lente (environ 9km/h)

Echauffement 15 mn
3 fois 1200 m (vit.10,10 à 10,5km/h) / récup 50 m en marchant et 300 m footing et entre les 2 séries : 1' marche et 2' footing
Retour au calme

Footing 25' (9,5km/h) + 4 accélérations (100m) + 10' footing allure semi (entre 10,10 et 10,20km/h) + footing 25' (9,5km/h)

5ème semaine :

Echauffement 15 mn

6 x Côtes/30x30 : Accélération dans la montée(côte)/ récup. dans la descente et enchaîner avec 30sec.rapide/30sec.

Retour au calme 10 à 15mn

Echauffement 15 mn

2 séries de 3000 m (entre 10,2 et 10,5km/h) / récup 500 m footing et entre les 2 séries : 5' footing

Retour au calme min. 10mn

Footing 1h30 dont 3 x 10mn allure semi (entre 10,10 et 10,30km/h)

6ème semaine :

Echauffement 20 mn + levée de genoux, talons fesses, fentes, pas chassés (environ 5mn) + 12 x côtes (récup. Dans la descente)

Retour au calme 20mn

4 x 2000 m (entre 10,2 et 10,5km/h) / récup 500 footing entre chaque

Footing 1h40 dont 25mn allure semi (entre 10,10 et 10,30km/h)

7ème semaine :

Echauffement 15 mn

2 séries de 8 x 45/45 (12,5 à 12,8km/h) / récup. 2mn entre chaque série

Retour au calme 10 à 15mn

Endurance 45 min

30' footing + 20' allure semi (entre 10,10 et 10,30km/h)

8ème semaine :

8 séries de 300 m (12 à 12,5km/h) / récup 50 m marche + 50 m footing

Footing 30'

SEMI MARATHON
