

# PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

## Plan d'entraînement semi-marathon en 2h

### Semaine 1

**Séance 1** : 7x6 min à 10,5 km/h (récupération entre les fractions : 1 min 30 sec)

**Séance 2** : 1 h à allure 1

**Séance 3** : 1 h 05 min à allure 1, dont 15 min à allure 2

### Semaine 2

**Séance 1** : 5x9 min à 10,5 km/h (récupération entre les fractions : 1 min 45 sec)

**Séance 2** : 1 h à allure 1

**Séance 3** : 1 h 10 min à allure 1, dont 20 min à allure 2

### Semaine 3

**Séance 1** : 4x12 min à 10,5 km/h (récupération entre les fractions : 2 min)

**Séance 2** : 1 h à allure 1

**Séance 3** : 1 h 15 min à allure 1, dont 25 min à allure 2

### Semaine 4 (allégée)

**Séance 1** : 7x6 min à 10,5 km/h (récupération entre les fractions : 1 min 30 sec)

**Séance 2** : 1 h à allure 1

**Séance 3** : 1 h à allure 1, dont 15 min à allure 2

### Semaine 5

**Séance 1** : 3x18 min à 10,5 km/h (récupération entre les fractions : 2 min 15 sec)

**Séance 2** : 1 h à allure 1

**Séance 3** : 1 h 20 min à allure 1, dont 35 min à allure 2

### Semaine 6

**Séance 1** : 2x30 min à 10,5 km/h (récupération entre les fractions : 2 min 30 sec)

**Séance 2** : 1 h à allure 1

**Séance 3** : 1 h 25 min à allure 1, dont 35 min à allure 2

### Semaine 7

**Séance 1** : 7x6 min à 10,5 km/h (récupération entre les fractions : 1 min 30 sec)

**Séance 2** : 1 h à allure 1

**Séance 3** : 1 h 30 min à allure 1, dont 35 min à allure 2

### Semaine 8 (relâchement)

**Séance 1 (J-5)** : 40 min à allure 1 + 15 min à 10,5 km/h

**Séance 2 (J-3)** : 30 min à allure 1 + 10 min à 10,5 km/h

**Compétition** : Semi-marathon en 2 heures

## **Les consignes pour votre plan d'entraînement semi-marathon en 2h**

Trois allures sont utiles à votre **plan d'entraînement** pour réussir à courir le **semi-marathon en deux heures** :

**Allure 1** : Elle correspond à une vitesse de footing lent. L'aisance respiratoire doit être complète lors d'une séance de course à pied à cette allure.

**Allure 2** : Elle correspond à une vitesse de footing moyen. La course se fait à environ 1 km/h de plus que l'allure 1.

**Allure de compétition / 10,5 km/h** : Elle constitue la vitesse à adopter lors de la course pour atteindre votre objectif. A 10,5 km/h, vous pouvez boucler les 21,097 kilomètres du semi-marathon en deux heures. A cette allure, les séances du **plan d'entraînement** sont principalement réalisées sous forme de fractionné. Le temps de récupération est alors indiqué entre les séries. La récupération entre les fractions se déroule de manière active. Marche, ou mieux, en trottinant pour conserver une activation tant musculaire que cardiovasculaire. Chaque séance débute par un échauffement de 20 à 30 minutes à allure 1, complété par quelques accélérations progressives mais jamais à vitesse maximale. Elle se termine par un retour au calme de 5 à 10 minutes à une allure de grand confort afin de récupérer.

## **Plan d'entraînement 10 km en 50 min**

### **Semaine 1**

**Séance 1** : 6x4 min à 12 km/h (récupération entre les fractions : 1 min 15 sec)

**Séance 2** : 1 h à allure 1

**Séance 3** : 18x30 sec à 105% de VMA (récupération entre les fractions : 30 sec)

### **Semaine 2**

**Séance 1** : 5x5 min à 12 km/h (récupération entre les fractions : 1 min 15 sec)

**Séance 2** : 1 h à allure 1

**Séance 3** : 20x30 sec à 105% de VMA (récupération entre les fractions : 30 sec)

### **Semaine 3**

**Séance 1** : 4x6 min à 12 km/h (récupération entre les fractions : 1 min 15 sec)

**Séance 2** : 1 h à allure 1

**Séance 3** : 16x45 sec à 100-105% de VMA (récupération entre les fractions : 30 sec)

### **Semaine 4 (allégée)**

**Séance 1** : 1 h à allure 1

**Séance 2** : 1 h à allure 1, dont 6x4 min à 12 km/h (récupération entre les fractions : 1 min 30 sec)

**Séance 3** : 45 min à 1 h, à allure 1

### **Semaine 5**

**Séance 1** : 3x12 min à 12 km/h (récupération entre les fractions : 1 min 30 sec)

**Séance 2** : 1 h à allure 1

**Séance 3** : 12x1 min à 100% de VMA (récupération entre les fractions : 45 sec)

### **Semaine 6**

**Séance 1** : 3x14 min à 12 km/h (récupération entre les fractions : 1 min 30 sec)

**Séance 2** : 1 h à allure 1

**Séance 3** : 10x1 min 15 sec à 95-100% de VMA (récupération entre les fractions : 1 min)

### **Semaine 7**

**Séance 1** : 3x10 min à 12 km/h (récupération entre les fractions : 1 min 15 sec)

**Séance 2** : 1 h à allure 1

**Séance 3** : 18x30 sec à 105% de VMA (récupération entre les fractions : 30 sec)

### **Semaine 8 (relâchement)**

**Séance 1 (J-5)** : 40 min à allure 1 + 3x5 min à 12 km/h (récupération entre les fractions : 1 min)

**Compétition** : 10 km en 50 minutes

## LES CONSIGNES

**Allure 1** : Elle correspond à une vitesse de footing lent où l'on est en complète aisance respiratoire.

**Allure de compétition / 12 km/h** : Elle constitue la vitesse à adopter lors de la course pour atteindre votre objectif. À cette allure, les séances sont principalement réalisées sous forme de fractionné. Le temps de récupération est alors indiqué entre les séries. La récupération entre les fractions se déroule de manière active. Marche, ou mieux, en trottinant pour conserver une activation tant musculaire que cardiovasculaire. Chaque séance débute par un échauffement de 20 à 30 minutes à allure 1, complété par quelques accélérations progressives mais jamais à vitesse maximale. Elle se termine par un retour au calme de 5 à 10 minutes à une allure de grand confort afin de récupérer.

**Allure VMA** : Pour chaque séance est indiqué le temps de récupération entre les séries. La récupération entre les fractions se déroule de manière active. Marche, ou mieux, en trottinant pour conserver une activation tant musculaire que cardiovasculaire. Chaque séance débute par un échauffement de 20 à 30 minutes à allure 1, complété par quelques accélérations progressives mais jamais à vitesse maximale. Elle se termine par un retour au calme de 5 à 10 minutes, à une allure de grand confort afin de récupérer.

Exemple de lecture d'une séance de fractionné VMA : 18x30 sec à 105% de VMA (récupération entre les fractions : 30 sec) signifie que vous courez 18 répétitions de 30 secondes d'effort à environ 105% de votre VMA puis 30 secondes de récupération active en trottinant, à environ 50% de la VMA