

SEMAINE 01

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

Échauffement
+ 7x800m en 3min21
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**

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 **REPOS/FOOTING**

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

Séance 05 **SORTIE LONGUE**

1h15 d'endurance à l'allure 2
dont 3x8min à 4min30 au km
Récupération de 3min au trot

SEMAINE 02

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

Échauffement
+ 7x1000m de 4min15 à 4min05
Récupération de 1min45 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 **REPOS/FOOTING**

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

Séance 05 **SORTIE LONGUE**

1h20 d'endurance à l'allure 2

SEMAINE 03

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

Échauffement
+ 5x1500m en 6min15
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**

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

Séance 04 **REPOS/FOOTING**

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

Séance 05 **SORTIE LONGUE**

1h25 d'endurance à l'allure 2
dont 10min-8min-6min à
4min30 au km
Récupération de 3min au trot

SEMAINE 04

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

Échauffement
+ 4x1200m en 5min02
Récupération de 1min45 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**

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
10min d'étirements

Séance 03 **FRACTIONNÉ**

Échauffement
+ 2 séries de 6x200m en 44sec
Récupération de 100m au trot et
3min entre les séries
Retour au calme 15min
à l'allure 1

Séance 04 **REPOS/FOOTING**

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

Séance 05 **SORTIE LONGUE**

1h20 d'endurance à l'allure 2
dont 3x10min à 4min30 au km
Récupération de 3min au trot

SEMAINE 06

Séance 01 FRACTIONNÉ

Échauffement
+ 2000m en 9min / 2000m en
8min50 / 2000m en 8min40 /
2000m en 8min30

Récupération de 2min 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
+ 10x300m en 1min06

Récupération de 1min au trot
Retour au calme 15min
à l'allure 1

Séance 04 REPOS/FOOTING

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

10min abdos/gainage

Séance 05 SORTIE LONGUE

1h25 d'endurance à l'allure 2

SEMAINE 07

Séance 01 FRACTIONNÉ

Échauffement
+ 3000m en 13min30 / 3000m
en 13min / 3000m en 12min30

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
+ 10x400m en 1min28

Récupération de 1min15 au trot
Retour au calme 15min
à l'allure 1

Séance 04 REPOS/FOOTING

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

10min d'abdos/gainage

Séance 05 SORTIE LONGUE

1h30 d'endurance à l'allure 2
dont 12min-10min-8min à
4min30 au km

Récupération de 3min au trot

SEMAINE 08

Séance 01 FRACTIONNÉ

Échauffement
+ 8x600m en 2min31
Récupération de 200m au trot
Retour au calme 15min
à l'allure 1

Séance 02 FOOTING

40 min d'endurance à l'allure 2
10min d'étirements

Séance 03 PRÉ-COMPÉTITION

20min d'endurance à l'allure 1
+ 1km en 4min30
10min d'étirements

Séance 04 COMPÉTITION

**SEMI-MARATHON
OBJECTIF 1H35**



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.

