

01
SEMAINE 01

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

Échauffement
+ 7x800m en 4min10
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 5min41 au km
Récupération de 3min au trot

02
SEMAINE 02

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

Échauffement
+ 6x1000m de 5min18 à 5min08
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

03
SEMAINE 03

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

Échauffement
+ 4x1500m en 7min49
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
5min41 au km
Récupération de 3min au trot

04
SEMAINE 04

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

Échauffement
+ 4x1200m en 6min15
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

05
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 15min
à l'allure 1

Séance 02 **FRACTIONNÉ**

Échauffement
+ 2 séries de 6x200m en 53sec
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 5min41 au km
Récupération de 3min au trot

06
SEMAINE 06

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

Échauffement
+ 2000m en 11min22 / 2000m
en 11min / 2000m en 10min26 /
1000m en 5min13

Récupération de 2min30 au trot

Retour au calme 15min
à l'allure 1

Séance 02 **FRACTIONNÉ**

Échauffement
+ 10x300m en 1min20

Récupération de 1min20 au trot

Retour au calme 15min
à l'allure 1

Séance 03 **SORTIE LONGUE**

1h25 d'endurance à l'allure 2

07
SEMAINE 07

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

Échauffement
+ 3000m en 17min / 3000m en
15min39

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 5min41/km

Récupération de 3min au trot

08
SEMAINE 08

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

Échauffement
+ 7x600m en 3min07

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 5min41

10min d'étirements

Séance 03 **COMPÉTITION**

SEMI-MARATHON
OBJECTIF 2H00



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.

