

SEMAINE 01

Séance 01 FOOTING

50min en aisance respiratoire

Séance 02 FRACTIONNÉ

30min d'échauffement
+ 4x2min à intensité moyenne
Récupération de 2min au trot lent
Retour au calme 10min

Séance 03 SORTIE LONGUE

1h20 en aisance respiratoire

SEMAINE 02

Séance 01 FOOTING

50min en aisance respiratoire

Séance 02 FRACTIONNÉ

30min d'échauffement
+ 4x3min à intensité moyenne
Récupération de 2min au trot lent
Retour au calme 10min

Séance 03 SORTIE LONGUE

1h30 en aisance respiratoire

SEMAINE 03

Séance 01 FOOTING

50min en aisance respiratoire

Séance 02 FRACTIONNÉ

30min d'échauffement
+ 3x5min à intensité moyenne
Récupération de 2min30 au trot lent
Retour au calme 10min

Séance 03 SORTIE LONGUE

1h40 en aisance respiratoire

SEMAINE 04

Séance 01 FOOTING

45min en aisance respiratoire

Séance 02 FRACTIONNÉ

30min d'échauffement
+ 6x1min vite
Récupération de 2min au trot lent
Retour au calme 10min

Séance 03 SORTIE LONGUE

1h10 en aisance respiratoire



LE CONSEIL DU COACH

En aisance respiratoire, tu dois pouvoir parler tout en courant. L'entraînement est à faible intensité. Le fractionné est plus intense mais l'allure doit rester équilibrée et maîtrisée, avec un essoufflement moyen.



LE CONSEIL DU COACH

Afin d'habituer le corps à fonctionner sur de faibles réserves énergétiques, la séance 1 peut être courue à jeun. Pense tout de même à te munir de quelque chose à manger en cas d'hypoglycémie pendant l'effort.



LE CONSEIL DU COACH

Profite des sorties longues pour tester le matériel que tu souhaites utiliser pendant la course. Pense aussi à tester tes ravitaillements (les gels énergétiques par exemple).



LE CONSEIL DU COACH

Sur le fractionné, l'essoufflement est important : l'effort est intense mais il doit rester maîtrisé ! Comme d'habitude, la distance parcourue à chaque effort doit être à peu près constante.



SEMAINE 05

Séance 01 FOOTING

50min en aisance respiratoire

Séance 02 FRACTIONNÉ

30min d'échauffement 5min/4min/
3min/2min/1min à intensité moyenne

Récupération = moitié du temps d'effort
trot lent

Retour au calme 10min

Séance 03 SORTIE LONGUE

1h45 en aisance respiratoire



LE CONSEIL DU COACH

On attaque les semaines les plus intenses du plan, il ne faut rien lâcher ! Pour récupérer, pense à bien manger et boire entre les séances. La qualité du sommeil est également très importante.



SEMAINE 06

Séance 01 FOOTING

50min en aisance respiratoire

Séance 02 FRACTIONNÉ

30min d'échauffement
+ 3x6min à intensité moyenne

Récupération de 3min au trot lent

Retour au calme 10min

Séance 03 SORTIE LONGUE

1h30 en aisance respiratoire



LE CONSEIL DU COACH

Pars sur tes sorties longues avec de quoi boire, pour t'habituer à boire pendant l'effort et éviter les crampes. Privilégie de petites quantités régulières.



SEMAINE 07

Séance 01 FOOTING

50min en aisance respiratoire

Séance 02 FRACTIONNÉ

30min d'échauffement 2min/4min/
6min/4min/2min à intensité moyenne

Récupération = moitié du temps d'effort
trot lent

Retour au calme 10min

Séance 03 SORTIE LONGUE

1h15 en aisance respiratoire



LE CONSEIL DU COACH

On attaque les semaines les plus intenses du plan, il ne faut rien lâcher ! Pour récupérer, pense à bien manger et boire entre les séances. La qualité du sommeil est également très importante.



SEMAINE 08

Séance 01 FOOTING ET LIGNE DROITE

30min en aisance respiratoire
+ 5x20sec en accélération progressive
Récupération avec un retour au point
de départ

Séance 02 VEILLE DE COURSE

20min d'échauffement
+ 3x20sec en accélération progressive
Récupération avec un retour au point de
départ en marchant

Séance 03 COMPÉTITION

FitBit Semi de Paris



LE CONSEIL DU COACH

On y est ! Pendant la course, ne pars pas trop vite pour ne pas vivre une fin de course très difficile. Le semi-marathon commence vraiment à partir du 14ème km. Et surtout fais-toi plaisir !

