

## SEMAINE 01

### Séance 01 FRACTIONNÉ

**Échauffement**  
+ 7x800m en 3min30  
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 SORTIE LONGUE

**1h15 d'endurance à l'allure 2**  
dont 3x8min à 4min58 au km  
Récupération de 3min au trot

## SEMAINE 02

### Séance 01 FRACTIONNÉ

**Échauffement**  
+ 7x1000m de 4min41 à 4min31  
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 SORTIE LONGUE

**1h20 d'endurance à l'allure 2**

## SEMAINE 03

### Séance 01 FRACTIONNÉ

**Échauffement**  
+ 5x1500m en 6min54  
Récupération de 2min 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 SORTIE LONGUE

**1h25 d'endurance à l'allure 2**  
dont 10min-8min-6min  
à 4min58 au km  
Récupération de 3min au trot

## SEMAINE 04

### Séance 01 FRACTIONNÉ

**Échauffement**  
+ 4x1200m en 5min32  
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  
Retour au calme 10min  
à l'allure 1

### Séance 03 FRACTIONNÉ

**Échauffement**  
+ 2 séries de 6x200m en 48sec  
Récupération de 100m au trot et 3min entre les séries  
Retour au calme 15min  
à l'allure 1

### Séance 04 SORTIE LONGUE

**1h20 d'endurance à l'allure 2**  
dont 3x10min à 4min58 au km  
Récupération de 3min au trot

## SEMAINE 06

### Séance 01 FRACTIONNÉ

Échauffement  
+ 2000m en 10min / 2000m en  
9min45 / 2000m en 9min30 /  
2000m en 9min

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 1min12

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

### Séance 04 SORTIE LONGUE

1h25 d'endurance  
à l'allure 2

## SEMAINE 07

### Séance 01 FRACTIONNÉ

Échauffement  
+ 3000m en 14min15 / 3000m  
en 13min40 / 3000m en  
13min10

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 1min32

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

### Séance 04 SORTIE LONGUE

1h30 d'endurance à l'allure 2  
dont 12min-10min-8min  
à 4min44 au km

Récupération de 3min au trot

## SEMAINE 08

### Séance 01 FRACTIONNÉ

Échauffement  
+ 8x600m en 2min46  
Récupération de 200m au trot  
Retour au calme 15min  
à l'allure 1

### Séance 02 FOOTING

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

### Séance 03 PRÉ-COMPÉTITION

20min d'endurance à l'allure 1  
+ 1km en 4min58  
10min d'étirements

### Séance 04 COMPÉTITION

**SEMI-MARATHON  
OBJECTIF 1H45**



## 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.*

