

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  
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.*

