

## De 1h 15 à 2 h 30 mn : réussir son semi



**Le semi-marathon est pourvu de toutes les qualités : accessible à tous, il permet une récupération rapide et peut servir de test avant un marathon. Quelque soit votre objectif, voici 6 plans pour tous. Coureurs expérimentés ou débutants sur 21,100 km.** Le semi-marathon est une épreuve de fond intermédiaire entre le 10 km et le marathon. Il permet aux marathonien(ne)s de situer leur niveau de forme 4 à 5 semaines avant leur prochain marathon, mais en dehors d'une préparation spécifique marathon, d'autres coureurs souhaitent simplement améliorer leur record personnel sur cette distance et dans ce cas il y a lieu de suivre les programmes que nous proposons.

Pour les coureurs moins expérimentés qui n'ont pour le moment jamais dépassé 10 ou 15 kilomètres en compétition, c'est également un objectif qui leur permettra ensuite d'envisager un marathon.

Il reste que le semi a cet avantage sur le marathon qu'il propose une récupération bien plus facile que sur 42 km. Dans ces conditions on peut raisonnablement en courir plusieurs dans son année. Ce qui n'est pas évident pour le marathon, deux par an étant le maximum recommandé.

Les difficultés que l'on peut rencontrer sur 21,100 km, ne sont pas, non plus comparables à celles du marathon. Il n'y a forcément pas de «mur du 30<sup>e</sup>» sur la distance, mais il faut néanmoins se méfier du passage au 15<sup>e</sup> kilomètre qui peut s'apparenter à un «mur». La fatigue se fait sentir, et lorsque l'on n'a pas la distance dans les jambes, et que l'on est parti trop vite par rapport à sa valeur, les 5 derniers kilomètres sont parfois très pénibles. Il faut donc bien se connaître, ne pas partir à son rythme 10 kilomètres, même sur 1 ou 2 kilomètres, car il sera déjà trop tard. Le mal sera fait et vous faiblirez par la suite. A partir de votre valeur sur 10 km, vous pourrez donc courir votre semi un kilomètre heure moins vite, et à priori tenir la distance sans rencontrer de réelles difficultés. A condition bien évidemment d'avoir effectué une bonne préparation en endurance vous permettant de faire vos 21 kilomètres sans faiblir et même en étant capable d'accélérer sur la fin de parcours, effectuant ainsi le fameux «négative split ». Soit la deuxième moitié de votre course plus rapide que la première.

Il faut aussi, surtout si un record personnel est en vue, bien choisir votre semi-marathon : date et conditions climatiques, mais également et surtout difficultés éventuelles (côtes, descentes). Cela est valable pour toutes les courses et pas seulement pour le marathon.

Nous vous proposons donc des plans de 4 semaines et de 6 semaines pour les néophytes de la distance qui prendront leur temps pour bien se préparer. Mais très important, tenez également

compte de votre entraînement en amont de ces plans, ne vous surestimez et basez vous, pour envisager un objectif, sur votre performance récente sur 10 km.

### **OBJECTIF 1 H 15 À 1 H 20 MN (16,80 KM/H OU 15,80 KM/HEURE)**

---

#### **5 séances hebdomadaires**

1e semaine :

Lundi : 1 heure en endurance à 75 % de votre FCM, entre 13 et 14 km/heure avec 3 accélérations de 8 mn à 15 km/h (allure marathon 80 à 85 % FCM)

Mercredi : 1 h 15 mn en endurance à 70/75 % FCM

Jeudi ou vendredi : 30 mn footing puis 3 x 2 000 m (récupération 400 m footing) de 7 mn 30 s à 7 mn puis 10 mn footing.

Samedi : 1 h 30 mn en endurance avec, si possible, côtes et descentes à 70/80 % FCM.

Dimanche : 1 heure en endurance à 70/75 % FCM dont 10 accélérations de 1 mn 30 s à 90/95 % FCM (récupération 1 mn footing).

2e semaine :

Lundi : 1 h 20 mn en endurance dont 2 x 15 mn à 15 km/heure

Mardi : 30 mn de footing puis 5 000 m/3 000 m (récupération 400 m footing) en 19 mn puis 11 mn. Terminer par 15 mn de footing.

Jeudi : 30 mn de footing puis 10 x 500 m (récupération 300 m footing) entre 1 mn 40 s et 1 mn 35 s.

Samedi : endurance 1 heure à 70 % FCM

Dimanche : compétition sur 10 km ou 2 x 5 000 m à votre allure 10 km  
(récupération 3 mn)

3e semaine :

Lundi : 45 à 50 mn de footing de récupération très léger.

Mardi : 30 mn de footing puis 3 x 10 mn en endurance active à 15 km/heure (récupération 2 mn footing)

Jeudi : 30 mn de footing puis 10 x 300 m (récupération 100 m footing) de 54 à 52 s puis 15 mn de footing

Samedi : 1 h 30 en endurance à 70/80 % de la FCM

Dimanche : 1 h 10 en endurance en nature si possible sur terrain vallonné.

4e semaine :

Lundi : 1 h en endurance dont 4 x 6 mn à 15 km/h

Mardi : 30 mn de footing puis 4 x 800 m en 2 mn 45 s (récupération 2 mn footing) puis terminer par 15 mn de footing

Jeudi : 45 mn de footing léger

Samedi : 45 mn de footing léger

Dimanche : semi-marathon objectif 1 h 15 à 1 h 20 mn

Objectif 1 h 30 mn (14 km/h)

#### **4 séances hebdomadaires**

1e semaine :

Lundi ou mardi : 1 h 15 mn de footing en endurance dont 3 x 12 mn à 13 km/h (allure marathon).

Mercredi ou jeudi : 30 mn de footing puis 3 000 m/2 000 m/1 000 m (récupération 400 m footing) en 13 mn 30 s, 8 mn 30 s et 4 mn. Terminer par 15 mn de footing.

Vendredi : 45 mn de footing léger

Dimanche : compétition sur 10 km ou 2 x 5 000 m à votre allure 10 km (récupération 3 mn).

2e semaine :

Lundi ou mardi : 1 h 15 mn de footing en endurance à 70/75 % FCM

Mercredi ou jeudi : footing 30 mn puis 4000 m/2000 m (récupération 400 m footing) en 18 mn 30 s et 8 mn 45 s puis terminer par 15 mn de footing.

Vendredi : 1 h 15 mn de footing de récupération à 70/75 % FCM

Samedi ou Dimanche : 1 h 30 mn d'endurance en nature à 70/75 % FCM avec 6 accélérations de 3 mn à 90 % FCM

3e semaine :

Lundi ou mardi : 1 h en endurance dont 3 x 10 mn à 14 km/heure

Mercredi ou jeudi : Footing 30 mn puis 6 x 1000 m de 4 mn 15 s à 4 mn (récupération 200 m footing) puis terminer par 10 mn de footing

Vendredi ou samedi : 1 h 30 mn en endurance à 70/75 % FCM

Dimanche : 1 heure 10 mn en endurance avec 10 x 1 mn à 90 % FCM (récupération 1 mn footing).

4e semaine :

Lundi ou mardi : 1 h en endurance à 70/80 % FCM

Mercredi ou jeudi : footing de 30 mn puis 4 x 800 m de 3 mn 20 s à 3 mn 10. (récupération 400 m footing).

Vendredi : 45 mn de footing très léger.

Dimanche : semi-marathon objectif 1 h 30 mn.

Optionnel : 5e séance hebdomadaire avec 50 mn de footing en endurance.

Objectif 1 h 40 mn (12,60 km/h)

#### **3 séances hebdomadaires**

1e semaine :

Lundi ou mardi : 1 h 20 mn en endurance à 70/80 % FCM dont 4 accélérations de 6 mn à 85/88 % FCM

Mercredi ou jeudi : 30 mn footing puis 2 x 3 000 m (récupération 400 m footing) en 14 mn et 13 mn 45 s puis terminer par 15 mn de footing.

Samedi ou dimanche : compétition sur 10 km ou 3 x 3 000 m à votre allure 10 km (récupération 3 mn).

2e semaine :

Lundi ou mardi : 1 h en endurance à 70/75 % FCM

Mercredi ou jeudi : Footing 30 mn puis 3 x 1 500 m (récupération 400 m footing) en 6 mn 45 s puis terminer par 10 mn footing

Samedi ou dimanche : 1 h 40 mn d'endurance en nature dont 10 x 1 mn rapide à 90 % FCM (récupération 1 mn).

3e semaine :

Lundi ou mardi : 1 h 15 mn en endurance à 70/75 % FCM dont 2 x 15 mn à 12,5 km/heure (90 % FCM)

Mercredi ou jeudi : 30 mn footing puis 4 000 m/2 000 m (récupération 400 m footing) en 19 et 9 mn puis terminer par 10 mn de footing.

Samedi ou dimanche : 1 h 30 mn d'endurance en nature avec côtes à 70/80 % FCM.

4e semaine :

Lundi ou mardi : 1 h en endurance à 70/75 % FCM.

Mercredi : 30 mn de footing puis 3 x 800 m en 3 mn 30 s (récupération 400 m footing) puis terminer par 15 mn de footing.

Dimanche : semi-marathon objectif 1 h 40 mn

Optionnel : 4e séance hebdomadaire avec 45 mn de footing à 70/75 % FCM

### **OBJECTIF 1 H 50 MN (11,50 KM/H)**

---

#### **3 séances hebdomadaires**

1e semaine :

Lundi ou mardi : 1 h 20 mn en endurance à 70/75 % FCM dont 3 accélérations à 12 km/heure de 8 mn (85/90 % FCM)

Mercredi ou jeudi : 30 mn de footing puis 5 x 1 000 m (récupération 400 m footing) de 4 mn 45 s à 4 mn 30 puis terminer par 10 mn de footing.

Samedi ou dimanche : 1 h 30 mn en endurance en nature à 70/80 % FCM

2e semaine :

Lundi ou mardi : 1 h en endurance à 70/75 % FCM dont 2 x 12 mn à 85 % FCM

Mercredi ou jeudi : 30 mn de footing puis 4 x 500 m (récupération 300 m footing) de 2 mn 20 s à 2 mn 10 s, puis terminer par 15 mn de footing

Dimanche : compétition 10 km (5 km à votre allure objectif semi-marathon puis 5 km plus vite) ou 2 x 5 000 m dans les mêmes conditions (récupération 4 mn).

3e semaine :

Lundi ou mardi : 1 h 20 mn en endurance à 70/75 % FCM

Mercredi ou jeudi : 30 mn de footing puis 3 000 m/2 000 m (récupération 400 m footing) en 15 mn et 9 mn 45 s puis terminer par 10 mn de footing

Samedi ou dimanche : 1 h 30 mn d'endurance en nature à 70/75 % FCM dont 10 x 1 mn à 90 % FCM (récupération 2 mn footing)

4e semaine :

Lundi ou mardi : 1 h en endurance à 70/80 % FCM

Mercredi : 30 mn de footing puis 3 x 800 m (récupération 400 m footing) de 4 mn à 3 mn 50 s puis terminer par 15 mn de footing

Dimanche : semi-marathon objectif 1 h 50 mn

Optionnel : 4<sup>e</sup> séance hebdomadaire avec 40 mn de footing en endurance

### **Programmes spécial débutants sur semi-marathon en 6 semaines**

#### **OBJECTIF 2 HEURES (10,50 KM/H)**

---

#### **3 séances hebdomadaires**

1e semaine :

Lundi ou mardi : 1 h 15 mn en endurance à 70 % FCM dont 3 accélérations de 10 mn à 80 % FCM

Mercredi ou jeudi : 30 mn de footing puis 2 x 2000 m en 11 mn puis 10 mn 30 s (récupération 400 m footing) puis terminer par 10 mn de footing

Samedi ou dimanche : 1 h 20 mn d'endurance en nature à 70/75 % FCM

2e semaine :

Lundi ou mardi : 1 h 20 mn en endurance dont 3 x 15 mn à 85 % FCM

Mercredi ou jeudi : 30 mn de footing puis 3 x 800 m en 4 mn 20 s (récupération 400 m footing) puis terminer par 10 mn de footing

Dimanche : compétition 10 km à allure objectif semi-marathon durant 5 km, puis accélération très progressive dans la deuxième moitié ou 2 x 5 000 m dans les mêmes conditions (4 mn de récupération).

3e semaine :

Lundi ou mardi : 1 h d'endurance récupération à 70 % FCM

Mercredi ou jeudi : 30 mn de footing puis 5 x 1 000 m en 5 mn 20 s (récupération 400 m footing) puis terminer par 15 mn de footing.

Samedi ou dimanche : 1 h 40 mn d'endurance en nature à 70/75 % FCM

4e semaine :

Lundi ou mardi : 1 heure en endurance à 70 % FCM

Mercredi ou jeudi : 30 mn de footing puis 3 000 m/2 000 m en 17 mn puis 11 mn (récupération 400 m footing) puis terminer par 10 mn de footing.

Samedi ou dimanche : 1 h 20 mn d'endurance en nature à 70/80 % FCM

5e semaine :

Lundi ou mardi : 1 h 15 mn en endurance à 70/75 % FCM dont 3 x 8 mn à 85 % FCM.

Mercredi ou jeudi : 30 mn de footing puis 3 x 1500 m en 7 mn 20 s, 7 mn 10 s et 7 mn (récupération 400 m footing) puis terminer par 10 mn de footing.

Samedi ou dimanche : 1 h 45 mn d'endurance en nature à 70/75 % FCM

6e semaine :

Lundi ou mardi : 1 h d'endurance à 70/75 % FCM

Mercredi : 30 mn de footing puis 2 x 1 000 m en 5 mn (récupération 400 m footing) puis terminer par 10 mn de footing

Dimanche : semi-marathon objectif 2 heures

**OBJECTIF 2 H 20 À 2 H 30 (9 OU 8 KM/H)**

---

3 séances hebdomadaires

1e semaine :

Lundi ou mardi : 1 h 20 mn en endurance à 70/75 % FCM

Mercredi ou jeudi : 1 h en endurance dont 3 x 12 mn à 85 % FCM

Samedi ou dimanche : 1 h 30 mn en endurance en nature à 70/80 % FCM

2e semaine :

Lundi ou mardi : 1 h en endurance à 70/80 % FCM

Mercredi ou jeudi : 30 mn de footing puis 2 x 3 000 m à 85 % FCM (récupération 3 mn footing) puis terminer par 10 mn de footing.

Samedi ou dimanche : 2 h d'endurance en nature à 70/75 % FCM

3e semaine :

Lundi ou mardi : 1 h en endurance à 70 % FCM

Mercredi ou jeudi : 30 mn de footing puis 5 x 500 m à 90/95 % FCM (récupération 2 mn footing) puis terminer par 10 mn footing

Dimanche : compétition sur 10 km à la sensation ou 2 x 3 000 m dans les mêmes conditions (récupération 4 mn)

4e semaine :

Lundi ou mardi : 45 mn d'endurance récupération

Mercredi ou jeudi : 30 mn de footing puis 5 x 1 000 m à 90 % FCM (récupération 400 m footing) puis terminer par 10 mn de footing

Samedi ou dimanche : 1 h 45 mn d'endurance en nature à 70/75 % FCM

5e semaine :

Lundi ou mardi : 1 h en endurance à 70/80 % FCM

Mercredi ou jeudi : 30 mn de footing puis 3 x 1 500 m à 90 % FCM (récupération 400 m footing) puis terminer par 10 mn de footing

Samedi ou dimanche : 1 h 45 mn d'endurance en nature à 70/80 % FCM

6e semaine :

Lundi ou mardi : 50 mn en endurance à 70 % FCM

Mercredi : 30 mn de footing puis 3 x 800 m à 90/95 % FCM (récupération 400 m footing) puis terminer par 10 mn de footing

Dimanche : semi-marathon objectif 2 h 30 mn, 2 h 25 mn ou 2 h 20 mn selon vos sensations sur 10 km.