

# 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.