

Votre plan semi-marathon en 1h50 sur 6 semaines

Suivez notre plan semi-marathon sur 6 semaines pour réaliser une course en moins de 1h50.

POUR QUI ?

Pour des coureurs débutants qui sont capables de courir au moins 1h15 en endurance sans forcément avoir déjà bouclé un 10 km. Il faudra tenir une vitesse moyenne de 11,5 km/h le jour de la course. La VMA du coureur est alors estimée à 12 ou 13 km/h.

UN PEU DE LEXIQUE

Endurance : footing « tranquille » couru entre 60 et 75 % de votre fréquence cardiaque maximale (FCM). C'est l'allure fondamentale de toute préparation. Elle doit représenter la majeure partie du volume d'entraînement.

Vitesse maximale aérobie (VMA) : elle correspond à la vitesse atteinte par un coureur lorsque celui-ci atteint sa consommation maximale d'oxygène. Soit une allure de course intense calculée en kilomètre/heure. La VMA permet de déterminer la vitesse demandée lors des différents entraînements.

Footing actif : une allure légèrement plus soutenue qu'en endurance, en privilégiant la posture (restez droit) et la tonicité.

VOTRE PLAN SEMI EN 1H50

Semaine 1

- Mercredi : 20 min endurance + 10 x 300 m en 100% VMA (récup 45 s) + 20 min endurance
- Jeudi : 1h30 min en endurance
- Samedi : 20 min endurance + 5 x 1000 m en 85% VMA (récup 2 min) + 20 min endurance
- Dimanche : 1h15 en endurance

Semaine 2

- Mercredi : 20 min endurance +10 x 200 m en 100% VMA (récup 30 s) + 20 min endurance
- Jeudi : 1h15 min en endurance
- Samedi : 20 min endurance + 10 x 400 m en 100% VMA (récup 1 min) + 20 min endurance
- Dimanche : 1h30 en endurance

Semaine 3

- Mardi : 1h15 min en endurance
- Jeudi : 1h30 min en endurance
- Samedi : 1h15 min en endurance
- Dimanche : 1h15 en endurance

Semaine 4

- Mercredi : 20 min endurance +10 x 500 m en 95% VMA (récup 1 min) + 20 min endurance
- Jeudi : 1h15 min en endurance
- Samedi : 20 min endurance + 6 x 1000 m en 85% VMA (récup 2 min) + 20 min endurance
- Dimanche : 1h45 en endurance

Semaine 5

- Mercredi : 20 min endurance +10 x 400 m en 100% VMA (récup 1 min) + 20 min endurance
- Jeudi : 1h en endurance
- Samedi : 20 min endurance + 10 x 200 m en 100% VMA (récup 30 s) + 20 min endurance
- Dimanche : 1h15 en endurance

Semaine 6

- Lundi : 1h en endurance
- Mercredi : 45 min en endurance
- Samedi : 20 min endurance + 4 min actif + 20 min endurance
- Dimanche : **SEMI-MARATHON**