

Après plusieurs courses sur **10 km**, il est légitime de vouloir à aller se tester sur la distance supérieure : le **semi-marathon** .

En respectant certains principes de base, l'objectif de terminer son premier semi marathon est à la portée de la quasi-totalité des coureurs. Voici nos conseils pour y parvenir

A – Les « pré requis »

Pour aborder sereinement cet objectif, il est recommandé de:

- Avoir 3 à 4 courses sur 10km à son actif
- Pratiquer la course à pied au moins depuis 6 mois
- S'entraîner 3 fois par semaine (ou au minimum 2 fois)
- Etre aguerrri aux footings longs de 1h10 minimum

Avoir quelques 10km à son actif est un plus indéniable. L'expérience acquise sur ces courses servira sur le semi marathon, notamment au niveau de la gestion des allures en début de course où plus de 80% de coureurs partent trop vite.

Dans le plan proposé, les allures de travail sont exprimées en % de FCM (fréquence cardiaque maximale). Connaître sa FCM est donc nécessaire afin de mieux contrôler ses allures à l'entraînement et lors de la course. (lecture conseillée : [comment déterminer sa FCM](#))

B – Le plan entrainement

Afin de vous aider à atteindre votre objectif, voici un plan d'entraînement sur 9 semaines, à raison de 3 séances par semaine

Semaine 1

- **Séance 1** :
footing de 45 mn en endurance fondamentale (70-75%FCM)
- **Séance 2** :
footing de 30 mn en endurance fondamentale *suivi de*
3 fois 8 mn à 80%FCM avec une récupération de 2 à 3 mn entre chaque effort.
Finir par 5 mn de footing lent
- **Séance 3** :
sortie longue de 1h15 en endurance fondamentale

Semaine 2

- **Séance 1** :
footing de 30 mn en endurance fondamentale *suivi de*
2 fois 8 mn à 85%FCM avec une récupération de 2 à 3 mn entre chaque effort.
Finir par 5 mn de footing lent

- **Séance 2 :**
footing de 45 mn en endurance fondamentale
- **Séance 3 :**
sortie longue de 1h20 s'organisant ainsi :
45 mn en endurance fondamentale *suivi de*
2 fois 10 mn à 80% FCM avec une récupération de 3 mn entre chaque effort.
Finir par 10 mn à 75%FCM

Semaine 3

- **Séance 1 :**
footing de 45 mn en endurance fondamentale
- **Séance 2 :**
footing de 30 mn en endurance fondamentale *suivi de*
3 fois 8 mn à 85-90%FCM avec une récupération de 3 mn entre chaque effort.
Finir par 5 mn de footing lent
- **Séance 3 :**
sortie longue de 1h30 en endurance fondamentale

Semaine 4

- **Séance 1 :**
footing de 30 mn en endurance fondamentale *suivi de*
3 fois 10 mn à 85-90% FCM avec une récupération de 3 mn entre chaque effort.
Finir par 5 mn de footing lent
- **Séance 2 :**
footing de 45 mn en endurance fondamentale
- **Séance 3 :**
sortie longue de 1h30 s'organisant ainsi :
45 mn en endurance fondamentale *suivi de*
2 fois 10 mn à 80-85%FCM avec une récupération de 3 mn entre chaque effort.
Finir le reste de la sortie longue à 75%FCM

Semaine 5

- **Séance 1 :**
footing de 45 mn en endurance fondamentale
- **Séance 2 :**
sortie longue de 1h15 en endurance fondamentale

Semaine 6

- **Séance 1 :**
footing de 45 mn en endurance fondamentale

- **Séance 2 :**
footing de 20 mn en endurance fondamentale *suivi de*
3 fois 12 mn à 85-90%FCM avec une récupération de 2 mn 30 entre chaque effort.
Finir par 5 mn de footing lent
- **Séance 3 :**
sortie longue de 1h40 en endurance fondamentale

Semaine 7

- **Séance 1 :**
footing de 45 mn en endurance fondamentale
- **Séance 2 :**
footing de 20 mn en endurance fondamentale *suivi de*
3 fois 15 mn à 85-90%FCM avec une récupération de 2 mn 30 entre chaque effort.
Finir par 5 mn de footing lent
- **Séance 3 :**
sortie longue de 1h40 s'organisant ainsi :
1h en endurance fondamentale *suivi de*
2 fois 15 mn à 80% FCM avec une récupération de 3 mn entre chaque effort.
Finir le reste de la sortie longue à 75%FCM

Semaine 8

- **Séance 1 :**
footing de 1h en endurance fondamentale
- **Séance 2 :**
footing de 20 mn en endurance fondamentale *suivi de*
2 fois 20 mn à 85-90% FCM avec une récupération de 2 mn entre chaque effort.
Finir par 5 mn de footing lent
- **Séance 3 :**
sortie longue de 1h15 s'organisant ainsi :
45 mn en endurance fondamentale *suivi de*
20 mn à 80%FCM. Finir par 15 mn à 75%FCM

Semaine 9 – Relâchement

- **Séance 1 :**
footing de 45' en endurance fondamentale
- **Séance 2 :**
votre semi marathon

C – Conseils et consignes

Bien respecter les pourcentages de FCM demandés lors des séances. Surtout ne pas chercher à aller plus vite.

Il est possible de programmer un 10 km « préparatoire » à 2-3 semaines de votre semi marathon. Dans ce cas il remplacera votre sortie longue de la semaine. La séance précédant et suivant le 10 km étant alors obligatoirement un footing de 45 mn en endurance fondamentale

Le jour du semi marathon, voici comment gérer sa course :

- **du départ au km 5** : ne pas dépasser les 80%FCM
- **du KM5 au KM10** : venir se caler entre 80 et 85%FCM
- **du KM10 au KM16** : venir se caler entre 85 et 90%FCM
- **sur les 5 derniers kilomètres** : ne plus se préoccuper de la fréquence cardiaque. Courir en fonction de ses sensations et de son état de fatigue

Profitez aussi des sorties longues pour mettre en place les routines à reproduire le jour J, au niveau de la composition du petit déjeuner, de l'hydratation (l'équivalent d'un verre d'eau tous les 5 kms) et de l'alimentation durant la course (par exemple un gel énergétique tous les 30 mn de course)