

Semaine 1

Séance 1 :

Footing de 1h en endurance fondamentale (70-75%FCM)

Séance 2 :

Footing de 20 mn en endurance fondamentale suivi de 2 fois 8 mn à 85-90% FCM avec une récupération de 2 mn entre chaque effort.

Finir la séance par 10mn de footing lent

Séance 3 :

Sortie longue de 1h20 en endurance fondamentale

Semaine 2

Séance 1 : Footing de 20 mn en endurance fondamentale *suivi de*

4 fois 1000m en 5mn05 et une récupération de 2 à 3 mn en footing lent entre chaque effort.

Finir la séance par 10mn de footing lent

Séance 2 :

Footing de 45 mn en endurance fondamentale

Séance 3 :

Sortie longue de 1h20 comprenant 45 mn de footing en endurance fondamentale *suivi de* 3 fois 8 mn à 80-85%FCM avec une récupération de 2 mn entre chaque effort.

Finir la sortie en footing lent

Semaine 3

Séance 1 :

Footing de 45 mn en endurance fondamentale

Séance 2 :

Footing de 20 mn en endurance fondamentale *suivi de*

2 fois 2000m en 10mn25 et une récupération de 2 mn entre chaque effort.

Finir la séance par 10mn de footing lent

Séance 3 :

Sortie longue de 1h20 comprenant 45 mn de footing en endurance fondamentale *suivi de* 3 fois 10 mn à 80-85%FCM avec une récupération de 2 mn entre chaque effort.

Finir la sortie en footing lent

Semaine 4 – Allégée

Séance 1 :

Footing de 45 mn en endurance fondamentale

Séance 2 :

Footing de 45 mn en endurance fondamentale

Séance 3 :
Sortie longue de 1h30 en endurance fondamentale

Semaine 5

Séance 1 :
Footing de 20 mn en endurance fondamentale *suivi de*
3 fois 2000m en 10mn25 et une récupération de 2 mn entre chaque effort.
Finir la séance par 10mn de footing lent

Séance 2 :
Footing de 45 mn en endurance fondamentale

Séance 3 :
Sortie longue de 1h30 comprenant 45 mn de footing en endurance fondamentale *suivi de*
2 fois 15 mn à 80-85% FCM avec une récupération de 2 mn entre chaque effort.
Finir la sortie en footing lent

Semaine 6

Séance 1 :
Footing de 1h en endurance fondamentale

Séance 2 :
Footing de 20 mn en endurance fondamentale *suivi de*
4 fois 2000m en 10mn25 et une récupération de 2 mn entre chaque effort.
Finir la séance par 10mn de footing lent

Séance 3 :
Sortie longue de 1h40 comprenant 1h de footing en endurance fondamentale *suivi de*
15 mn à 80 puis 15' à 85%FCM.
Finir la sortie en footing lent

Semaine 7

Séance 1 :
Footing de 1h en endurance fondamentale

Séance 2 :
Footing de 20 mn en endurance fondamentale *suivi de*
3 fois 3000m en 15mn35 et une récupération de 2 mn entre chaque effort.
Finir la séance par 5mn de footing lent

Séance 3 :
Sortie longue de 1h20 comprenant 45 mn de footing en endurance fondamentale *suivi de*
2 fois 10 mn à 80-85%FCM avec une récupération de 2 mn entre chaque effort.
Finir la sortie en footing lent

Semaine 8

Séance 1 :

Footing de 1h en endurance fondamentale

Séance 2 :

Footing de 45 mn en endurance fondamentale

Séance 3 :

Le semi marathon

Conseils et consignes

Bien respecter l'allure demandée lors des séances spécifiques comportant les 2000m et 3000m. Surtout ne pas chercher à aller plus vite. Il en est de même pour toutes les autres séances

Il est possible de programmer un 10 km « préparatoire » 2 à 3 semaines avant 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 de la course, ne pas courir plus vite que l'allure spécifique travaillée lors de la préparation (11,50 km/h). Même si vous vous sentez à l'aise, respectez cette allure (ou 90%FCM) dès les premiers mètres et ce jusqu'au km16. A partir de là, si les sensations sont bonnes, vous pourrez alors accélérer l'allure sur les 5 derniers kms

Profitez 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 45 mn de course).