

**S1****S2****S3****S4****S5****S6****S7****S8****S9****S10****S11****S12**

SEMAINE 1

MARDI

⌚ 40'

●○○○○



40' EF

CONSEIL DU COACH

On attaque ce plan par un simple footing. Footing que l'on retrouvera chaque semaine et qui est à la base du plan pour faire du volume sans générer trop de fatigue !

MERCREDI

⌚ 50'

●●●●●



20' EF

8x1'30 allure 5km
récup : 1'30 EF

5' EF

CONSEIL DU COACH

1^{ère} séance de fractionné, ne cherchez pas à battre des records, essayez d'être le plus proche possible de votre allure 5km. Si c'est «facile», n'allez pas plus vite pendant le 1'30 rapide, accélérez plutôt la récupération !

JEUDI

⌚ 40'

●○○○○



40' EF

CONSEIL DU COACH

Le mot d'ordre : relax ! La séance d'endurance fondamentale, c'est celle où il faut profiter pour se détendre afin de bien récupérer du fractionné. Aller trop vite sur cette séance est contre-productif, ne tombez pas dans le piège !

SAMEDI

⌚ 35'

●●●○○



20' EF

6x10" sprint en côte
récup : 1'30 lent

5' EF

CONSEIL DU COACH

Séance de côtes très courtes mais où il faut donner votre max pendant 10" ! Pas très fatigant mais intense musculairement. Faites quelques séries de gammes + accélérations progressives avant de démarrer les côtes.

DIMANCHE

⌚ 1h10

●●●○○



30' EF

5x5' allure 42km
récup : 3' EF

5' EF

CONSEIL DU COACH

On commence par une sortie longue facile pour progressivement habituer le corps aux efforts longs sans risque de blessure. On ajoute une petite touche d'allure marathon pour casser la monotonie de la sortie avec un tempo un peu plus rapide, mais rien qui devrait vous sembler trop difficile.

**S1****S2****S3****S4****S5****S6****S7****S8****S9****S10****S11****S12**

SEMAINE 2

MARDI

⌚ 45'

●○○○○



45' EF

CONSEIL DU COACH

Footing en endurance fondamentale. L'impression en fin de séance doit être celle d'être plus en forme qu'avant de l'avoir commencée. On ne doit pas se fatiguer sur cette séance, juste enchaîner les kilomètres sans stress !

MERCREDI

⌚ 55'

●●●●●



20' EF

10x1'30 allure 5km
récup : 1'30 EF

5' EF

CONSEIL DU COACH

Même principe qu'en semaine 1 pour ce fractionné mais avec 2 répétitions de plus ! Ça va sûrement piquer sur la fin... si c'est le cas, essayez de ne pas vous crispier, notamment dans le haut du corps pour ne pas vous freiner.

JEUDI

⌚ 40'

●○○○○



40' EF

CONSEIL DU COACH

Comme pour le footing du mardi mais en démarrant vraiment doucement pour bien récupérer du fractionné de la veille.

SAMEDI

⌚ 40'

●●●○○



20' EF

8x10" sprint en côte
récup : 1'30 lent

5' EF

CONSEIL DU COACH

Pourquoi ce type de côtes très courtes ? Pour apprendre/ rappeler à votre cerveau comment activer 100% de vos fibres musculaires... et vous renforcer pour tenir les 21km sans flancher musculairement!

DIMANCHE

⌚ 1h20

●●●○○



40' EF

4x7' allure 42km
récup : 2' EF

5' EF

CONSEIL DU COACH

La sortie longue augmente de 10', on est sur une durée classique pour un semi-marathonien. Toujours un peu d'allure marathon pour mettre du rythme, pensez à courir bien relâché pendant ces segments plus rapides !

**S1****S2****S3****S4****S5****S6****S7****S8****S9****S10****S11****S12**

SEMAINE 3

MARDI

🕒 50'

💧 00000



50' EF

CONSEIL DU COACH

L'endurance fondamentale, c'est aussi le meilleur moment pour travailler sa technique !

MERCREDI

🕒 1h

💧 00000



20' EF

12x1'30 allure 5km
récup : 1'30 EF

5' EF

CONSEIL DU COACH

Dernière séance de fractionné du premier bloc, avec douze répétitions, on a une belle séance qui devrait vous challenger. C'est le moment de ne pas lâcher dans les derniers intervalles, c'est là que ça travaille !

JEUDI

🕒 40'

💧 00000



40' EF

CONSEIL DU COACH

Ce footing de 40' sera toujours là au lendemain de la séance de fractionné et il aura toujours le même objectif : courir lentement, bien relâché pour récupérer du fractionné.

SAMEDI

🕒 45'

💧 00000



20' EF

10x10" sprint en côte
récup : 1'30 lent

5' EF

CONSEIL DU COACH

On termine ce cycle de côtes courtes avec 10 répétitions ! Essayez de bien pousser sur les jambes jusqu'au bout de chaque 10 secondes !

DIMANCHE

🕒 1h30

💧 00000



50' EF

3x10' allure 42km
récup : 2' EF

5' EF

CONSEIL DU COACH

On continue d'allonger doucement la distance et les temps des fractions à allure marathon. Vous devriez être encore assez à l'aise, sinon peut-être que vous manquez encore un peu d'endurance longue, mais on va continuer de travailler ça dans les prochaines semaines !

**S1****S2****S3****S4****S5****S6****S7****S8****S9****S10****S11****S12**

SEMAINE 4

Récupération

MARDI

🕒 30'

💧🕒🕒🕒🕒



30' EF

CONSEIL DU COACH

Début de la semaine d'assimilation / de récupération. Toutes les séances vont baisser en volume et en intensité. Pour commencer, un simple footing lent, relax pour vous reposer des trois premières semaines.

MERCREDI

🕒 40'

💧💧🕒🕒🕒



15' EF

5x2' allure 10km
récup : 1' EF

10' EF

CONSEIL DU COACH

La séance de fractionné cette semaine est très facile (allure plus lente, fractions plus courtes et volume plus faible), ne cherchez pas à en faire plus c'est normal, c'est une semaine de récupération !

JEUDI

🕒 40'

💧🕒🕒🕒🕒



40' EF

CONSEIL DU COACH

Le classique footing de 40'. Objectif relâchement et focus sur une technique efficace !

SAMEDI

🕒 40'

💧🕒🕒🕒🕒



30' EF

8x100m en accélération
progressive

CONSEIL DU COACH

Pas de côte en semaine de récup mais quelques 100m progressifs pour garder l'habitude du rythme rapide.

DIMANCHE

🕒 1h15

💧💧🕒🕒🕒



1h15 EF

CONSEIL DU COACH

Une sortie longue d'1h15 seulement, à nouveau pour privilégier la récupération. Peu de fatigue et des batteries qui seront bien rechargées pour attaquer la suite !

**S1****S2****S3****S4****S5****S6****S7****S8****S9****S10****S11****S12**

SEMAINE 5

MARDI

🕒 55'

💧💧💧💧



55' EF

CONSEIL DU COACH

Classique footing, toujours en endurance fondamentale, toujours en essayant de courir relâché, avec une bonne technique pour économiser son énergie... ça fait vraiment la différence le jour de la compétition en fin de course !

MERCREDI

🕒 50'

💧💧💧💧



20' EF

5x4' allure 10km
récup : 1'30 EF

5' EF

CONSEIL DU COACH

Changement d'allure pour le fractionné avec du 10km. Un peu plus lent mais pas forcément plus simple à gérer car les fractions sont deux fois plus longues. Une séance classique et néanmoins très efficace !

JEUDI

🕒 40'

💧💧💧💧



40' EF

CONSEIL DU COACH

Cette sortie devrait commencer à devenir vraiment facile à ce stade. Les jambes sont peut-être lourdes de la veille, mais le corps devient de plus en plus capable de faire avec !

SAMEDI

🕒 50'

💧💧💧💧



30' EF

10x30" en côte
récup en descente

5' EF

CONSEIL DU COACH

On passe à des côtes un peu plus longues ! Essayez de les courir à une intensité légèrement supérieure aux fractionnés à allure 5km et pas plus. Ne vous donnez pas à 100% sur cette séance, il y a sortie longue demain, on veut juste générer une pré-fatigue ici !

DIMANCHE

🕒 1h30

💧💧💧💧



50' EF

4x5' allure 21 km
récup : 2' EF

15' EF

CONSEIL DU COACH

Les sorties longues commencent à être plus intenses... Pas par leur durée qui reste raisonnable mais par l'ajout de portion à votre allure de compétition. Commencez à apprivoiser cette allure, à l'imprimer dans votre cerveau !



S1 S2 S3 S4 S5 **S6** S7 S8 S9 S10 S11 S12

SEMAINE 6

MARDI ⌚ 1h 🏃 0000



1h EF

CONSEIL DU COACH

On attaque les footings d'une heure. Une durée qui devrait bien passer puisque l'augmentation s'est faite progressivement de semaine en semaine. L'objectif est toujours de ne pas forcer ne l'oubliez pas ! ;)

MERCREDI ⌚ 55' 🏃 0000



20' EF



5x5' allure 10 km
récup : 1'30 EF



5' EF

CONSEIL DU COACH

Séance un peu plus dure que la semaine passée avec 1' de plus sur chacun des intervalles à allure 10km... mais rien d'insurmontable non plus ! ;)

JEUDI ⌚ 40' 🏃 0000



40' EF

CONSEIL DU COACH

Récup, récup, récup ! Plus les semaines passent, plus le volume global augmente et plus il faut y aller molo sur ce genre de sortie de récup!

SAMEDI ⌚ 55' 🏃 0000



30' EF



12x30" en côte
récup en descente



5' EF

CONSEIL DU COACH

On continue de progresser sur les côtes avec 12x30" ! Même objectif, on travaille musculairement on pousse bien à chaque foulée mais en étant pas à fond, on garde un peu d'énergie pour la sortie longue !

DIMANCHE ⌚ 1h35 🏃 0000



50' EF



4x6' allure 21km
récup : 2' EF



15' EF

CONSEIL DU COACH

On continue les sorties longues incluant de l'allure semi-marathon dans la 2^{ème} moitié de la sortie... pour que vous travailliez cette allure en condition de fatigue, comme lors de la fin de course le jour J !



S1 S2 S3 S4 S5 S6 S7 S8 S9 S10 S11 S12

SEMAINE 7

MARDI

🕒 1h

💧💧💧💧



1h EF

CONSEIL DU COACH

À nouveau un footing d'une heure pour continuer de construire votre endurance ! Couru lentement, ça ne devrait pas générer de fatigue, sinon peut-être courez vous un peu vite ?

MERCREDI

🕒 1h

💧💧💧💧



20' EF



5x6' allure 10km
récup : 1'30 EF



5' EF

CONSEIL DU COACH

Une dernière séance d'allure 10km pour garder cette habitude de ce qu'est le rythme plus rapide que votre intensité de course. Les blocs de 6' vont vous challenger c'est sûr mais vous en êtes capable !

JEUDI

🕒 40'

💧💧💧💧



40' EF

CONSEIL DU COACH

Le footing de recup, on garde son focus sur le fait de courir le plus relâché possible, sans jamais forcer !

SAMEDI

🕒 50'

💧💧💧💧



30' EF



14x30" en côte
récup en descente



5' EF

CONSEIL DU COACH

14 côtes cette fois, ça s'allonge ! Gérez bien votre séance en y allant progressivement pour ne pas finir rincé au bout de 10 côtes... Et encore une fois pensez à demain, gardez-en un peu ! ;)

DIMANCHE

🕒 1h40

💧💧💧💧



50' EF



4x7' allure 21 km
récup : 2' EF



15' EF

CONSEIL DU COACH

Dernière sortie longue du bloc, la fatigue des dernières semaines peut se ressentir mais ne vous inquiétez pas pour autant. Courir avec cette fatigue vous permettra d'être plus efficace sur la fin de votre semi-marathon.



S1 S2 S3 S4 S5 S6 S7 **S8** S9 S10 S11 S12

SEMAINE 8

Récupération

MARDI 40' 00000



40' EF

CONSEIL DU COACH

On fait tourner les jambes, sans jamais forcer, l'objectif est clair cette semaine : récupérer avant d'attaquer la semaine critique du plan !

MERCREDI 40' 00000



15' EF



5x2' allure 10km
récup : 1' EF



10' EF

CONSEIL DU COACH

Même type de fractionné que pendant la première semaine de récup, facile ! On fait tourner les jambes sans forcer sur la machine, on en profite pour courir relâché !

JEUDI 40' 00000



40' EF

CONSEIL DU COACH

Footing de récup, détendez-vous, profitez de cette semaine facile et emmagasinez de l'énergie pour le dernier gros bloc de travail !

SAMEDI 30' 00000



30' EF



8x100m en accélération
progressive

CONSEIL DU COACH

Footing léger avec quelques lignes droites en accélération progressive pour garder le rythme, sans forcer.

DIMANCHE 1h15 00000



1h15 EF

CONSEIL DU COACH

Sortie longue de recup ! Ces 1h15 devraient être une formalité... ça devrait en tous cas après 6 jours de récup ! Sinon attention à analyser le [pourquoi de cette fatigue](#) !



S1 S2 S3 S4 S5 S6 S7 S8 S9 S10 S11 S12

SEMAINE 9

MARDI

🕒 1h

💧💧💧💧



1h EF

CONSEIL DU COACH

Footing, 1h, le classique. RAS, juste à se laisser porter en gardant le cardio en contrôle !

MERCREDI

🕒 1h05

💧💧💧💧



20' EF



3x10' allure 21km
récup : 2' EF



10' EF

CONSEIL DU COACH

Grosse semaine qui démarre avec un gros fractionné ! 30' d'allure semi-marathon au total, rien d'insurmontable mais la dernière fraction devrait quand même bien vous challenger !

JEUDI

🕒 40'

💧💧💧💧



40' EF

CONSEIL DU COACH

Footing de récup : on y va tout doux et on continue de penser aux quelques détails de sa technique de course les plus marqués pour les améliorer.

SAMEDI

🕒 50'

💧💧💧💧



30' EF



8x45" en côte
récup en descente



5' EF

CONSEIL DU COACH

La séance test est demain mais on garde des côtes pour continuer le travail musculaire, c'est la clé de la fin de course sur marathon ! Allez-y à une intensité type semi-marathon sur celle-là pour garder de l'énergie.

DIMANCHE

🕒 1h40

💧💧💧💧



1h20 EF



15' Allure 42 km
> Allure 10 km



5' EF

CONSEIL DU COACH

EF pendant 1h20, sans forcer avant le bouquet final : 15' progressif à adapter à votre niveau de fatigue ! Fatigué ça peut être 10' Allure 42k, 3' Allure 21k et 2' Allure 10k... En forme vous pouvez vous challenger avec un 5' / 5' / 5' !



S1 S2 S3 S4 S5 S6 S7 S8 S9 **S10** S11 S12

SEMAINE 10

MARDI

🕒 50'

💧💧💧💧



50' EF

CONSEIL DU COACH

Après la grosse sortie de dimanche dernier, on récupère avec un footing plus court. Essayez d'être le plus relax possible pour bien récupérer de ce dernier entraînement fatigant !

MERCREDI

🕒 1h

💧💧💧💧



20' EF



2x15' allure 21km
récup : 2' EF



10' EF

CONSEIL DU COACH

Une grosse séance de fractionné à passer avant la dernière qui sera un test la semaine prochaine ! Pour aujourd'hui, 2x15' d'allure semi c'est intense mais si c'est dur il faut se dire que c'est dans la tête. Le jour J il faudra être fort en fin de course !

JEUDI

🕒 30'

💧💧💧💧



30' EF

CONSEIL DU COACH

On est presque au bout de la prépa, plus que quelques grosses séances pour le boucler, allez y vraiment lentement sur ce footing pour ne pas vous fatiguer !

SAMEDI

🕒 45'

💧💧💧💧



20' EF



10x45" en côte
récup en descente



5' EF

CONSEIL DU COACH

Dernière séance de côte du plan avant de passer à l'affutage pré-course. Continuez de courir ces côtes « en contrôle », on travaille musculairement sur cette séance.

DIMANCHE

🕒 1h45

💧💧💧💧



1h20 EF



20' Allure 42km
> Allure 10km



5' EF

CONSEIL DU COACH

Encore une sortie longue qui commence très facilement... et finit en feu d'artifice ! Même consigne que la semaine dernière, à vous de gérer le 20' final... mais l'accélération doit être progressive et contrôlée pour ne pas finir à genoux !

**S1****S2****S3****S4****S5****S6****S7****S8****S9****S10****S11****S12**

SEMAINE 11

Affûtage

MARDI

🕒 45'

💧💧💧💧



45' EF

CONSEIL DU COACH

On est à la veille de la dernière grosse séance du plan donc allez-y molo, raccourcissez même cette sortie si vous vous sentez fatigué pour être en meilleure forme demain !

MERCREDI

🕒 1h05

💧💧💧💧



20' EF

2x20' allure 21 km
récup : 2' EF

5' EF

CONSEIL DU COACH

Séance test ! C'est le moment d'ajuster un peu l'allure selon les résultats de vos séances passées. La fin de ce test doit être un peu difficile... mais vous devez réussir à tenir jusqu'au bout. Si vous lâchez... revoyez un peu vos ambitions...

JEUDI

🕒 40'

💧💧💧💧



40' EF

CONSEIL DU COACH

Le mot d'ordre désormais : récupérer et s'économiser en vue du jour J où il faudra avoir un maximum d'énergie !

SAMEDI

🕒 25'

💧💧💧💧



25' EF

6x100m en accélération
progressive (option)

CONSEIL DU COACH

Mini footing pour garder l'habitude de faire tourner les jambes, ça devrait vous démanger de continuer... mais 25' suffiront ! Vous pouvez ajouter quelques accélérations progressives sur 10 à 15 secondes si vous le voulez mais c'est optionnel.

DIMANCHE

🕒 1h

💧💧💧💧



30' EF

3x5' allure 21 km
récup : 5' EF

5' EF

CONSEIL DU COACH

Une sortie longue qui n'en a plus que le nom, 1h ça doit vous paraître court maintenant ! Un rappel d'allure semi qui doit vous sembler vraiment facile en comparaison aux 5' de la 5^{ème} semaine du plan !

**S1****S2****S3****S4****S5****S6****S7****S8****S9****S10****S11****S12**

SEMAINE 12

Affûtage**MARDI**

30'

●○○○○



30' EF

CONSEIL DU COACH

Cette semaine, on bouge juste un peu pour garder notre corps habitué au rythme de la course.

MERCREDI

○○○○○

REPOS**JEUDI**

30'

●○○○○



15' EF

3x2' allure 21km
récup : 2' EF lent

5' EF

CONSEIL DU COACH

Un dernier rappel d'allure semi-marathon pour vous aider à mémoriser le rythme de course.

SAMEDI

25'

●○○○○



20' EF

6x100m en accélération
progressive**CONSEIL DU COACH**

Vous pouvez faire cette séance à J-1 ou à J-2 selon votre planning. Dans tous les cas elle est minimaliste, juste de quoi vous mettre en tête l'allure du jour J !

DIMANCHE

●●●●●●●+

SEMI-MARATHON**CONSEIL DU COACH**

Bonne course !! 12 semaines que vous vous entraînez pour ça donc profitez de ce moment ! Et surtout respectez votre plan coûte que coûte, la course commence vraiment 12-13km, avant c'est normal que ce soit facile donc n'accélérez pas !