



Plan d'entraînement du canapé au semi-marathon

Semaine	Date	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Kilométrage hebdo	
1		Jour de repos	Marche / Course	Jour de repos	Marche / Course	Renfo musculaire	Jour de repos	Sortie longue	Arou nd 9k	PHASE 5K
			10 x 2 min walk 1 min run		10 x 2 min walk 1 min run			2.5k (marcher si nécessaire)		
		Jour de repos	Marche / Course	Jour de repos	Marche / Course	Renfo musculaire	Marche / Course	Sortie longue	Arou nd 13k	
			15 x 1 min walk 1 min run		15 x 1 min walk 1 min run					
3		Jour de repos	Marche / Course	Jour de repos	Marche / Course	Renfo musculaire	Marche / Course	Sortie longue	Arou nd 15k	
			15 x 0.5 min walk 1.5 min run		15 x 0.5 min walk 1.5 min run					45-60 mins
4		Jour de repos	Marche / Course	Jour de repos	Marche / Course	Renfo musculaire	Jour de repos	5 k	Arou nd 13k	
			10 x 1 min walk 1 min run		10 x 1 min walk 1 min run					45-60 mins
5		Jour de repos	Footing allure modérée	Footing allure modérée	Jour de repos	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Sortie longue	17 k	
			4 k RPE: 3-4	3 k RPE: 3-4		4 k RPE: 3-4		45-60 mins		6 k RPE: 2-3
6		Jour de repos	Footing allure modérée	Footing allure modérée	Jour de repos	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Sortie longue	18 k	
			4 k RPE: 3-4	3 k RPE: 3-4		4 k RPE: 3-4		45-60 mins		7 k RPE: 2-3
7		Jour de repos	Footing allure modérée	Footing allure modérée	Jour de repos	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Sortie longue	25 k	
			5 k RPE: 3-4	7 k RPE: 3-4		5 k RPE: 3-4		45-60 mins		8 k RPE: 2-3
8		Jour de repos	Footing allure modérée	Footing allure modérée	Jour de repos	Footing allure modérée	Renfo musculaire	10 k	27 k	
			5 k RPE: 3-4	7 k RPE: 3-4		5 k RPE: 3-4		45-60 mins		
9		Jour de repos	Footing allure modérée	Footing allure modérée	Jour de repos	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Long Run	25 k	
			5 k RPE: 3-4	7 k RPE: 3-4		5 k RPE: 3-4		45-60 mins		8 k RPE: 2-3
10		Jour de repos	Footing allure modérée	Footing allure modérée	Jour de repos	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Long Run	28 k	
			5 k RPE: 3-4	7 k RPE: 3-4		5 k RPE: 3-4		45-60 mins		11 k RPE: 2-3
11		Jour de repos	Footing allure modérée	Footing allure modérée	Jour de repos	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Long Run	34 k	
			7 k RPE: 3-4	8 k RPE: 3-4		7 k RPE: 3-4		45-60 mins		12 k RPE: 2-3
12		Jour de repos	Footing allure modérée	Footing allure modérée	Jour de repos	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Long Run	32 k	
			7 k RPE: 3-4	8 k RPE: 3-4		7 k RPE: 3-4		45-60 mins		10 k RPE: 2-3
13		Jour de repos	Footing allure modérée	Footing allure modérée	Jour de repos	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Long Run	40 k	
			7 k RPE: 3-4	8 k RPE: 3-4		7 k RPE: 3-4		45-60 mins		18 k RPE: 2-3
14		Jour de repos	Footing allure modérée	Footing allure modérée	Jour de repos	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Long Run	39 k	
			7 k RPE: 3-4	10 k RPE: 3-4		7 k RPE: 3-4		45-60 mins		15 k RPE: 2-3
15		Jour de repos	Footing allure modérée	Jour de repos	Footing facile	Jour de repos	Footing facile	Half Marathon	34 k	
			5 k RPE: 3-4		5 k RPE: 2-3		3 k RPE: 2-3	21.1 k RPE: 2-3		

PHASE 5K

10K PHASE

PHASE SEMI-MARATHON