



# Plan d'entraînement semi-marathon – 10 semaines

Semaine	Date	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1		<b>Renfo musculaire</b>	<b>Séance de vitesse</b>	<b>Footing facile</b>	<b>Jour de repos</b>	<b>Séance au seuil</b>	<b>Repos / Renfo ou footing facile</b>	<b>Sortie longue</b>
	40-45 min	Echauffement 2-3 km 1 x 1600m Allure 5 km + trottiner 200m ; 4 x 800m Allure 5 km + trottiner 200m Retour au calme 2-3 km	7 kms allure EF	Echauffement 2 km 2 x 10 min Allure semi + 90 sec de récupération Retour au calme 2 km		Repos ou 30 min renfo ou Footing facile 7-8 km avec 4x 75m sprint	11 km allure EF/facile	
2		<b>Renfo musculaire</b>	<b>Séance de vitesse</b>	<b>Footing facile</b>	<b>Jour de repos</b>	<b>Séance tempo</b>	<b>Repos / Renfo ou footing facile</b>	<b>Sortie longue</b>
	45 min	Echauffement 2-3 km 4 x 800m Allure 5 km + trottiner 200m; 4 x 400m Allure 5 km + trottiner 200m Retour au calme 2-3 km	7 kms allure EF	Echauffement 2 km 20 min Allure semi Retour au calme 2 km		Repos ou 30 min renfo ou Footing facile 7-8 km avec 4x 75m sprint	12-13 km allure EF/facile	
3		<b>Renfo musculaire</b>	<b>Séance de vitesse</b>	<b>Footing facile</b>	<b>Jour de repos</b>	<b>Séance tempo</b>	<b>Repos / Renfo ou footing facile</b>	<b>Sortie longue</b>
	45 min	Echauffement 2-3 km 6 x 1000m Allure 5 km + trottiner 200m Retour au calme 2-3 km	8 kms allure EF	Echauffement 2 km 25 min Allure semi Retour au calme 2 km		Repos ou 30 min renfo ou Footing facile 7-8 km avec 4x 75m sprint	10 km allure EF/facile avec les 3 derniers km allure smei-marathon	
4		<b>Renfo musculaire</b>	<b>Séance de vitesse</b>	<b>Footing facile</b>	<b>Jour de repos</b>	<b>Séance tempo</b>	<b>Repos / Renfo ou footing facile</b>	<b>Sortie longue</b>
	45 min	Echauffement 2-3 km 3-4 x 1600m Allure 5 km + trottiner 400m Retour au calme 2-3 km	8 kms allure EF	Echauffement 2 km 25 min allure semi Retour au calme 2 km		Repos ou 30 min renfo ou Footing facile 7-8 km avec 4x 75m sprint	15 km allure EF/facile	
5		<b>Renfo musculaire</b>	<b>Séance de vitesse</b>	<b>Footing facile</b>	<b>Jour de repos</b>	<b>Séance tempo</b>	<b>Repos / Renfo ou footing facile</b>	<b>Sortie longue</b>
	45-60 min	Echauffement 2-3 km 5x 1200m Allure 5 km + trottiner 200m Retour au calme 2-3 km	10 kms allure EF	Echauffement 2 km 30 min allure semi Retour au calme 2 km		Repos ou 30 min renfo ou Footing facile 7-8 km avec 4x 75m sprint	16 km allure EF/facile	
6		<b>Renfo musculaire</b>	<b>Séance de vitesse</b>	<b>Footing facile</b>	<b>Jour de repos</b>	<b>Séance tempo</b>	<b>Repos / Renfo ou footing facile</b>	<b>Sortie longue</b>
	45-60 min	Echauffement 2-3 km 6-8 x 600m Allure 5 km + trottiner 200m Retour au calme 2-3 km	11 kms allure EF	Echauffement 2 km 30 min allure semi Retour au calme 2 km		Repos ou 30 min renfo ou Footing facile 7-8 km avec 4x 75m sprint	12-13 km allure EF/facile avec les 5 derniers km allure smei-marathon	
7		<b>Renfo musculaire</b>	<b>Séance de vitesse</b>	<b>Footing facile</b>	<b>Jour de repos</b>	<b>Séance tempo</b>	<b>Repos / Renfo ou footing facile</b>	<b>Sortie longue</b>
	45-60 min	Echauffement 2-3 km 10 x 400m Allure 5 km + trottiner 200m Retour au calme 2-3 km	11 kms allure EF	Echauffement 2 km 30 min allure semi Retour au calme 2 km		Repos ou 30 min renfo ou Footing facile 7-8 km avec 4x 75m sprint	17 km allure EF/facile	
8		<b>Renfo musculaire</b>	<b>Séance de vitesse</b>	<b>Footing facile</b>	<b>Jour de repos</b>	<b>Séance tempo</b>	<b>Repos / Renfo ou footing facile</b>	<b>Sortie longue</b>
	45-60 min	Echauffement 2-3 km 6 x 1000m Allure 5 km + trottiner 200m Retour au calme 2-3 km	12-13 kms allure EF	Echauffement 2 km 40 min allure semi Retour au calme 2 km		Repos ou 30 min renfo ou Footing facile 7-8 km avec 4x 75m sprint	19 km allure EF/facile	
9		<b>Renfo musculaire</b>	<b>Séance de vitesse</b>	<b>Footing facile</b>	<b>Jour de repos</b>	<b>Séance tempo</b>	<b>Repos / Renfo ou footing facile</b>	<b>Sortie longue</b>
	45-60 min	Echauffement 2-3 km 8x 800m Allure 5 km + trottiner 200m Retour au calme 2-3 km	11 kms allure EF	Echauffement 2 km 2 x 10 min Allure semi + 90 sec de récupération Retour au calme 2 km		Repos ou 30 min renfo ou Footing facile 7-8 km avec 4x 75m sprint	11 km allure EF/facile	
10		<b>Renfo musculaire</b>	<b>Séance de vitesse</b>	<b>Footing facile</b>	<b>Jour de repos</b>	<b>Easy Run</b>	<b>Footing facile</b>	<b>Jour de repos</b>
	30-45 min	Echauffement 2-3 km 4 x 800m Allure semi-marathon + trottiner 200m Retour au calme 2-3 km	7-8 kms allure EF	20 min facile 4 x 75m lignes droites en sprint		Semi Marathon!		