



## Plan d'entraînement semi-marathon 12 semaines

| Semaine | Date | Lundi         | Mardi                  | Mercredi                     | Jeudi                  | Vendredi               | Samedi                 | Dimanche                | Kilométrage hebdo |
|---------|------|---------------|------------------------|------------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------|
| 1       |      | Jour de repos | Footing facile         | Footing Allure Semi-Marathon | Jour de repos          | Footing facile         | Renfo musculaire       | Sortie longue           | 20 k              |
|         |      |               | 5 k<br><i>RPE: 3-4</i> | 3 k<br><i>RPE: 4-5</i>       |                        | 5 k<br><i>RPE: 3-4</i> | 45-60 mins             | 7 k<br><i>RPE: 2-3</i>  |                   |
| 2       |      | Jour de repos | Footing facile         | Footing Allure Semi-Marathon | Jour de repos          | Footing facile         | Renfo musculaire       | Sortie longue           | 21 k              |
|         |      |               | 5 k<br><i>RPE: 3-4</i> | 3 k<br><i>RPE: 4-5</i>       |                        | 5 k<br><i>RPE: 3-4</i> | 45-60 mins             | 8 k<br><i>RPE: 2-3</i>  |                   |
| 3       |      | Jour de repos | Footing facile         | Footing Allure Semi-Marathon | Jour de repos          | Footing facile         | Renfo musculaire       | Sortie longue           | 25 k              |
|         |      |               | 6 k<br><i>RPE: 3-4</i> | 3 k<br><i>RPE: 4-5</i>       |                        | 6 k<br><i>RPE: 3-4</i> | 45-60 mins             | 10 k<br><i>RPE: 2-3</i> |                   |
| 4       |      | Jour de repos | Footing facile         | Footing Allure Semi-Marathon | Jour de repos          | Footing facile         | Renfo musculaire       | Sortie longue           | 22 k              |
|         |      |               | 6 k<br><i>RPE: 3-4</i> | 3 k<br><i>RPE: 4-5</i>       |                        | 6 k<br><i>RPE: 3-4</i> | 45-60 mins             | 7 k<br><i>RPE: 2-3</i>  |                   |
| 5       |      | Jour de repos | Footing facile         | Footing Allure Semi-Marathon | Jour de repos          | Footing facile         | Renfo musculaire       | Sortie longue           | 28 k              |
|         |      |               | 7 k<br><i>RPE: 3-4</i> | 4 k<br><i>RPE: 4-5</i>       |                        | 7 k<br><i>RPE: 3-4</i> | 45-60 mins             | 10 k<br><i>RPE: 2-3</i> |                   |
| 6       |      | Jour de repos | Footing facile         | Footing Allure Semi-Marathon | Jour de repos          | Footing facile         | Renfo musculaire       | Sortie longue           | 29 k              |
|         |      |               | 7 k<br><i>RPE: 3-4</i> | 4 k<br><i>RPE: 4-5</i>       |                        | 7 k<br><i>RPE: 3-4</i> | 45-60 mins             | 11 k<br><i>RPE: 2-3</i> |                   |
| 7       |      | Jour de repos | Footing facile         | Footing Allure Semi-Marathon | Jour de repos          | Footing facile         | Renfo musculaire       | Sortie longue           | 31 k              |
|         |      |               | 7 k<br><i>RPE: 3-4</i> | 4 k<br><i>RPE: 4-5</i>       |                        | 7 k<br><i>RPE: 3-4</i> | 45-60 mins             | 13 k<br><i>RPE: 2-3</i> |                   |
| 8       |      | Jour de repos | Footing facile         | Footing Allure Semi-Marathon | Jour de repos          | Footing facile         | Renfo musculaire       | Sortie longue           | 30 k              |
|         |      |               | 8 k<br><i>RPE: 3-4</i> | 4 k<br><i>RPE: 4-5</i>       |                        | 8 k<br><i>RPE: 3-4</i> | 45-60 mins             | 10 k<br><i>RPE: 2-3</i> |                   |
| 9       |      | Jour de repos | Footing facile         | Footing Allure Semi-Marathon | Jour de repos          | Footing facile         | Renfo musculaire       | Sortie longue           | 36 k              |
|         |      |               | 8 k<br><i>RPE: 3-4</i> | 5 k<br><i>RPE: 4-5</i>       |                        | 8 k<br><i>RPE: 3-4</i> | 45-60 mins             | 15 k<br><i>RPE: 2-3</i> |                   |
| 10      |      | Jour de repos | Footing facile         | Footing Allure Semi-Marathon | Jour de repos          | Footing facile         | Renfo musculaire       | Sortie longue           | 37 k              |
|         |      |               | 8 k<br><i>RPE: 3-4</i> | 5 k<br><i>RPE: 4-5</i>       |                        | 8 k<br><i>RPE: 3-4</i> | 45-60 mins             | 16 k<br><i>RPE: 2-3</i> |                   |
| 11      |      | Jour de repos | Footing facile         | Footing Allure Semi-Marathon | Jour de repos          | Footing facile         | Renfo musculaire       | Sortie longue           | 32 k              |
|         |      |               | 8 k<br><i>RPE: 3-4</i> | 5 k<br><i>RPE: 4-5</i>       |                        | 8 k<br><i>RPE: 3-4</i> | 45-60 mins             | 11 k<br><i>RPE: 2-3</i> |                   |
| 12      |      | Jour de repos | Footing facile         | Jour de repos                | Footing facile         | Jour de repos          | Renfo musculaire       | SEMI MARATHON           | 34 k              |
|         |      |               | 5 k<br><i>RPE: 3-4</i> |                              | 5 k<br><i>RPE: 2-3</i> |                        | 3 k<br><i>RPE: 2-3</i> | 21 k<br><i>RPE: 5</i>   |                   |