



PASSION ÉQUIPEMENT CONSEILS  
ASTUCES INSPIRATION PARTAGE  
PLAISIR PERFORMANCETECHNIQUE  
SPORT SOLIDARITÉ COLLECTIF  
FITNESS DYNAMISME CONVIVIALITÉ  
PASSION ÉQUIPEMENT CONSEILS  
ASTUCES INSPIRATION PARTAGE  
PLAISIR PERFORMANCETECHNIQUE

## PROGRAMME DE PRÉPARATION SEMI-MARATHON

programme de 8 semaines  
3 sorties par semaine

- F** Fractionné    **E** Endurance    **C** Course    **R** Récup
- Entraînement alternant phases intenses et phases de récup    Forme de course la plus simple = footing    Vitesse à laquelle tu souhaites courir le Jour J (course active)    Footing lent afin de récupérer de l'effort intense d'avant

### SEMAINE 1

Mardi 1 heure 10 min + gainage

Jeudi 20 min + 10 x 30 sec (30 sec récup) + 10 min

Dimanche 40 à 50 min

### SEMAINE 2

Mardi 1 heure + gainage

Jeudi 20 min + 12 x 30 sec (30 sec récup) + 10 min

Dimanche 1 heure 20 min

### SEMAINE 3

Mardi 20 min + 8 x 1 min (1 min récup) + 10 min

Jeudi 20 min + 2 x 8 min (2 min récup) + 10 min

Dimanche 1 heure 30 min + gainage

### SEMAINE 4

Mardi 45 min à 1 heure + gainage

Jeudi 20 min + 2 x 10 min + 10 min

Dimanche 10 km (s'inscrire à une course locale)

### SEMAINE 5

Mardi 40 min + gainage

Jeudi 20 min + 10 x 1 min (1 min récup) + 10 min

Dimanche 1 heure 45 min

### SEMAINE 6

Mardi 45 min + gainage

Jeudi 20 min + 8 x 1 min 30 (1 min récup) + 10 min

Dimanche 1 heure 20 min

### SEMAINE 7

Mardi 45 min + gainage

Jeudi 20 min + 2 x 10 min + 10 min

Dimanche 1 heure

### SEMAINE 8

Mardi 40 min + gainage

Jeudi 20 min + 3 x 1 min (1 min récup) + 10 min

Samedi 20 min + 2 min + récup 5 min

Dimanche SEMI MARATHON