



# PROGRAMME DE PRÉPARATION SEMI-MARATHON et MARATHON DE BORDEAUX MÉTROPOLE

programme de 8 semaines  
3 sorties / semaine SEMI  
4 sorties / semaine MARATHON

## **F** Fractionné

Entraînement alternant  
phases intenses et  
phases de récup

## **E** Endurance

Forme de course la plus  
simple = footing

## **C** Course

Vitesse à laquelle tu  
souhaites courir le Jour  
J (course active)

## **R** Récup

Footing lent afin de  
récupérer de l'effort  
intense d'avant

Les séances d'entraînement du MARDI et du JEUDI auront lieu pendant les Running Sessions habituelles (rendez-vous à 19h30 au Miroir d'Eau), en même temps que les sessions pour les groupes de niveau qui seront maintenues également.

Les séances du DIMANCHE feront l'objet d'un événement Facebook à part afin que les A2 runners puissent se retrouver pour courir s'ils le souhaitent. Les séances du VENDREDI sont libres.

## SEMI - MARATHON

### SEMAINE 1

Mardi 3 septembre 45 min + gainage  
Jeudi 5 septembre 20 min + 4 x 2 min (2min récup) + 10 min  
Dimanche 8 septembre A2 Capu

### SEMAINE 2

Mardi 10 septembre 45 min + gainage  
Jeudi 12 sept 20 min + 4 x 3 min (2 min récup) + 10 min  
Dimanche 15 septembre 1 heure 30 min

### SEMAINE 3

Mardi 17 sept Running session spéciale Patrimoine  
Jeudi 19 sept 20 min + 3 x 5 min (2min30 récup) +10 min  
Dimanche 22 sept 1 heure 40 min

### SEMAINE 4

Mardi 24 sept 45 min + gainage  
Jeudi 26 sept 20 min + 6 x 1 min (2 min récup) + 10 min  
Dimanche 29 sept 1 heure 10 min

### SEMAINE 5

Mardi 1er octobre 45 min + gainage  
Jeudi 3 octobre 20 min + 5/4/3/2/1 min  
Dimanche 6 octobre Session Bio c' Bon + heure 45 min

### SEMAINE 6

Mardi 8 octobre 45 min + gainage  
Jeudi 10 octobre 20 min + 3 x 6 min (3 min récup) + 10 min  
Dimanche 13 octobre 1 heure 30 min

### SEMAINE 7

Mardi 15 octobre 45 min + gainage  
Jeudi 17 octobre 20 min + 2/4/6/4/2 min + 10 min  
Dimanche 20 octobre 1h15 OU Challenge du Ruban Rose

### SEMAINE 8

Mardi 22 octobre 45 min + gainage  
Jeudi 24 octobre 15 min + 6 x 30/30 + 5 min + 6 x 30/30  
Samedi 26 octobre SEMI MARATHON

## MARATHON

### SEMAINE 1

Mardi 3 septembre 45 min + gainage  
Jeudi 5 septembre 20 min + 8 x 1 min30 (1 min recup) + 10 min  
Vendredi 6 septembre 45 min  
Dimanche 8 septembre A2 Capu

### SEMAINE 2

Mardi 10 septembre 45 min + gainage  
Jeudi 12 septembre 20 min + 8 x 2 min (1min récup) + 10 min  
Vendredi 13 septembre 45 min  
Dimanche 15 septembre 1 heure 30 min

### SEMAINE 3

Mardi 17 sept Running session spéciale Patrimoine  
Jeudi 19 septembre 20 min + 8 x 3 min (1min30 récup) + 10 min  
Vendredi 20 septembre 1 heure  
Dimanche 22 septembre 1 heure 40 min

### SEMAINE 4

Mardi 24 septembre 45 min + gainage  
Jeudi 26 septembre 20 min + 10 x 3 min (1min30 récup) + 10 min  
Vendredi 27 septembre 1 heure  
Dimanche 29 septembre 1 heure 50 min

### SEMAINE 5

Mardi 1er octobre 45 min + gainage  
Jeudi 3 octobre 20 min + 3 x 5 min (2 min récup) + 10 min  
Vendredi 4 octobre 1h15 min  
Dimanche 6 octobre Session Bio c' Bon + 2 heures

### SEMAINE 6

Mardi 8 octobre 45 min + gainage  
Jeudi 10 octobre 30 min + 3 x 7 min (3 min récup) + 10 min  
Vendredi 11 octobre 1h15  
Dimanche 13 octobre 2 heures 30

### SEMAINE 7

Mardi 15 octobre 45 min + gainage  
Jeudi 17 octobre 30 min + 2 x 10 min (2 min récup) + 10 min  
Vendredi 18 octobre 1 heure  
Dimanche 20 octobre 1h15 OU Challenge du Ruban Rose

### SEMAINE 8

Mardi 22 octobre 45 min + gainage  
Jeudi 24 octobre 15 min + 6 x 30/30 + 5 min + 6 x 30/30  
Samedi 26 octobre MARATHON