



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