



Plan d'entrainement type pour un semi Marathon

Attention Cet entraînement doit être orienté suivant trois critères : le niveau de départ, l'objectif que l'on souhaite obtenir et le temps dont on dispose pour s'entraîner.



**Ce programme s'organise en deux séances sur douze semaines.**

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
Séance 1	<p>Echauffement 20 minutes</p> <p>10 minutes puis 15 minutes puis</p> <p>10 minutes à allure soutenue de 5 minutes de récupération active (en trotinant)</p> <p>15 minutes de footing léger</p>	<p>1h en endurance (70 à 80% de votre FCM)</p>	<p>1h15 en endurance</p>	<p>1h30 en endurance</p>
Séance 2	<p>45 minutes endurance (70-80% de la FCM)</p> <p>10x100 m allure rapide</p> <p>15 minutes de footing léger</p>	<p>Echauffement de 30 minutes</p> <p>10x1 minute allure rapide avec une minute de récupération active entre chaque répétition</p> <p>15 minutes de footing léger</p>	<p>Echauffement 20 minutes</p> <p>20 minutes en endurance</p> <p>10 minutes allure soutenue (80 à 90% de la FCM)</p> <p>15 minutes de footing léger</p>	<p>Echauffement 20 minutes</p> <p>15x2 minutes allure rapide avec 1 minute de récupération entre chaque répétition</p>

	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8
Séance 1	1h45 en endurance	2h en endurance (70 à 80% de votre FCM)	1h30 en endurance	1h en endurance 15 min allure soutenue (80 à 90% de la FCM) 15 minutes footing
Séance 2	30 minutes endurance (70 80% de la FCM) 10×400 m allure rapide 15 minutes de footing léger	Echauffement de 30 minutes 15×1 minute allure rapide avec 30 secondes de récupération active entre chaque répétition 15 minutes de footing léger	Echauffement 20 minutes 20 minutes en endurance 10 minutes allure soutenue (80 à 90% de la FCM) 15 minutes de footing léger	Echauffement 20 minutes 15× 200 m allure rapide avec 1 minute de récupération entre chaque répétition 15 minutes de footing léger

	Semaine 9	Semaine 10	Semaine 11	Semaine 12
Séance 1	2h en endurance	1h en endurance (70 à 80% de votre FCM) 10×100 mètres en déroulant, chercher à s'appliquer techniquement	1h15 en endurance	20 minutes de footing 10×100 mètres en déroulant, 10 minutes footing
Séance 2	45 minutes endurance (70 à 80% de la FCM) 10×400 m allure rapide avec 1 minute de récupération active entre chaque répétition 15 minutes de footing léger	Echauffement de 30 minutes 15×1 minute allure rapide avec 30 secondes de récupération active entre chaque répétition 15 minutes de footing léger	Echauffement 20 minutes 5×1000 mètres allure soutenue avec 2 minutes de récupération active entre chaque répétition 15 minutes de footing léger	compétition

(FCM = Fréquence Cardiaque Maximum)

Sur le plan alimentaire il faudra éviter les graisses superflues sans pour autant les supprimer complètement. On privilégiera les aliments riches en glucides ou hydrates de carbone tel que les pâtes et riz complets ainsi que les légumes secs.

Ne pas oublier de bien s'hydrater : 1,5 litre d'eau minimum par jour.

Le jour de la compétition, s'hydrater toutes les 20 minutes et utiliser un gel d'apport glucidique type coup de fouet.