

# PLAN D'ENTRAÎNEMENT SEMI-MARATHON EN 2H00

Le semi-marathon est souvent l'épreuve sur laquelle on se lance après avoir accompli celle des 10km. Le projet est alors de taille car il s'agit tout de même du double d'effort à réaliser. Suivez notre plan d'entraînement pour dompter la distance.



**3 SÉANCES**  
par semaine



**8 SEMAINES**



## SEMAINE 1

SÉANCE 1 : 7x6 min

10,5 km/h 1 min 30 sec de récupération

SÉANCE 2 : 1 h

Allure 1

SÉANCE 3 : 1 h 05 min

Allure 1 dont 15 min à Allure 2



## SEMAINE 2

SÉANCE 1 : 5x9 min

10,5 km/h 1 min 45 sec de récupération

SÉANCE 2 : 1 h

Allure 1

SÉANCE 3 : 1 h 10 min

Allure 1 dont 20 min à Allure 2



## SEMAINE 3

SÉANCE 1 : 4x12 min

10,5 km/h 2 min de récupération

SÉANCE 2 : 1 h

Allure 1

SÉANCE 3 : 1 h 15 min

Allure 1 dont 25 min à Allure 2



## SEMAINE 4 (allégée)

SÉANCE 1 : 7x6 min

10,5 km/h 1 min 30 sec de récupération

SÉANCE 2 : 1 h

Allure 1

SÉANCE 3 : 1 h

Allure 1 dont 15 min à Allure 2



## SEMAINE 5

SÉANCE 1 : 3x18 min

10,5 km/h 2 min 15 sec de récupération

SÉANCE 2 : 1 h

Allure 1

SÉANCE 3 : 1 h 20 min

Allure 1 dont 35 min à Allure 2



## SEMAINE 6

SÉANCE 1 : 2x30 min

10,5 km/h 2 min 30 sec de récupération

SÉANCE 2 : 1 h

Allure 1

SÉANCE 3 : 1 h 25 min

Allure 1 dont 35 min à Allure 2



## SEMAINE 7

SÉANCE 1 : 7x6 min

10,5 km/h 1 min 30 sec de récupération

SÉANCE 2 : 1 h

Allure 1

SÉANCE 3 : 1 h 30 min

Allure 1 dont 35 min à Allure 2



## SEMAINE 8 (relâchement)

SÉANCE 1 : 40 min + 15 min (à J-5)

Allure 1 pour les 40 min 10,5 km/h pour les 15 min

SÉANCE 2 : 30 min + 10 min (à J-3)

Allure 1 pour les 30 min 10,5 km/h pour les 10 min

COMPÉTITION : SEMI-MARATHON

2 heures

# LES CONSIGNES



**ALLURE 1 :** Elle correspond à une vitesse de footing lent où l'on est en complète aisance respiratoire.



**ALLURE 2 :** Elle correspond à une vitesse de footing moyen, environ 1 km/h plus rapide que l'allure 1.



**ALLURE DE COMPÉTITION :** Elle constitue la vitesse à adopter lors de la course pour atteindre votre objectif. À cette allure, les séances sont principalement réalisées sous forme de fractionné. Dans ce cas, le temps de récupération est alors indiqué entre les séries.

La récupération entre les fractions se déroule de manière active. Marche, ou mieux, en trottinant pour conserver une activation tant musculaire que cardiovasculaire.

Chaque séance débute par un échauffement de 20 à 30 minutes à allure 1, complété par quelques accélérations progressives mais jamais à vitesse maximale. Elle se termine par un retour au calme de 5 à 10 minutes à une allure de grand confort afin de récupérer.

## LE CONSEIL DU COACH

Lorsque vous découvrez une distance supérieure (en suivant les paliers des distances de compétition), prévoir le temps que vous réaliserez n'est pas simple. Vous pouvez alors utiliser la formule suivante, pour toutes les distances :  $T2 = T1 \times (D2 / D1)^{1.06}$

avec T2 = temps à estimer sur une nouvelle distance supérieure en secondes et avec T1 = temps connu sur une distance inférieure en secondes,  
avec D2 = nouvelle distance supérieure en kilomètres et avec D1 = distance inférieure connue en kilomètres

Pour évaluer votre potentiel sur semi-marathon à partir de votre temps sur 10 kilomètres, vous pouvez aussi ajouter un nombre de secondes qui va varier en fonction du niveau de performance. Si la perte de vitesse entre les deux épreuves est de moins en moins grande à mesure que le temps s'allonge, le temps à ajouter en secondes par kilomètre est, lui, de plus en plus conséquent (voir tableau ci-dessous).

Temps sur 10km	Perte de vitesse sur semi-marathon	Temps supplémentaire, en secondes par kilomètre	Temps théorique sur semi-marathon, calculé sur la base du 10km
30 min	0,85 km/h	8	1h06
35 min	0,7 km/h	9	1h17
40 min	0,6 km/h	10	1h28
45 min	0,55 km/h	12	1h39
50 min	0,50 km/h	13	1h50
55 min	0,45 km/h	14	2h01
60 min	0,40 km/h	16	2h12

Trop compliqué ? Vous pouvez aussi utiliser le widget de calcul ILOSPORT pour estimer votre temps sur semi-marathon et sur les autres distances de compétition. Découvrez aussi votre VMA.

## NOTRE COACH

Bruno HEUBI

- 2 fois champion du monde du 100 kilomètres par équipe (record : 6 heures et 51 minutes)
- Vainqueur des 100 kilomètres de Millau
- Entraîneur 3ème degré course hors stade, brevet d'état d'athlétisme 2ème degré
- Professeur agrégé d'EPS à l'université de Reims Champagne-Ardennes

