

Mon premier semi-marathon

Plan 12 semaines · 4 séances par semaine · coche chaque séance réalisée ✓



Ma course :

Date :

Mon objectif :

Sem.	Mardi	Jeudi	Samedi	Dimanche · sortie longue
1	☐ 9 km sans forcer	☐ 8 km course active	☐ 3 km course active + 2 x 5 côtes + 2 km retour au calme	☐ 13 km course active (on teste boisson et gels !)
2	☐ 9 km sans forcer	☐ 9 km course active	☐ 2 km course active + 35 min de fartlek + 2 km retour au calme	☐ 14,5 km course active
3	☐ 9,5 km sans forcer	☐ 9 km course active	☐ 3 km course active + 2 x 5 côtes + 3 km retour au calme	☐ 16 km course active
4	☐ 9 km course active + 3 accélérations	☐ 9 km course active	☐ 2 km course active + 40 min de fartlek + 2 km retour au calme	☐ 17,5 km course active
5	☐ 9 km course active + 4 accélérations	☐ 11 km course active	☐ 3 km course active + 3 x 5 côtes + 3 km retour au calme	☐ 19 km course active
6	☐ 9 km course active + 4 accélérations	☐ 11 km course active	☐ 2 km course active + 40 min de fartlek + 2 km retour au calme	☐ 19 km course active
7	☐ 3 km course active + 3 km allure 10 km + 3 km sans forcer	☐ 11 km course active	☐ 3 km course active + 3 x 5 côtes + 3 km retour au calme	☐ 21 km course active
8	☐ 3 km course active + 4 km allure 10 km + 4 km sans forcer	☐ 12 km course active	☐ 2 km course active + 45 min de fartlek + 2 km retour au calme	☐ 21 km course active
9	☐ 3 km course active + 4 km allure 10 km + 4 km sans forcer	☐ 13 km course active	☐ 3 km course active + 3 x 5 côtes + 3 km retour au calme	☐ 21 km course active
10	☐ 11 km sans forcer	☐ 13 km course active	☐ 2 km course active + 40 min de fartlek + 2 km retour au calme	☐ 21 km course active
11	☐ 3 km course active + 4 km allure 10 km + 4 km sans forcer	☐ 9 km course active + 4 accélérations	☐ 3 km course active + 2 x 6 côtes + 3 km retour au calme	☐ 16 km course active
12	☐ 8 km course active + 4 accélérations + 1,5 km retour au calme	☐ 8 km tranquille	Repos 🥱	🏁 JOUR J ! Bravo ! 🎉

Mode d'emploi

Chaque séance : 5 min d'échauffement (marche rapide ou petites foulées) + étirements au début, 5 min de retour au calme à la fin.

Sans forcer : tu dois pouvoir parler. **Course active** : tu pousses un peu la machine, sans te mettre dans le rouge. **Allure 10 km** : ta vitesse de compétition sur 10 km.

Côtes & accélérations

Côtes : 200 à 250 m le plus vite possible en montée, récup en trottinant.

Accélérations : 100 m le plus vite possible, retour au départ en trottinant ou en marchant.

Le fartlek

« Jeu de vitesse » en suédois ! On accélère d'un banc à l'autre, d'un lampadaire au suivant, sur 20 secondes à 2 minutes. À plusieurs : « Le premier au gros chêne a gagné ! »