

Objectif : semi en moins de 2h

Plan 8 semaines · 3 séances par semaine · coche chaque séance réalisée ✓



Ma course :

Date :

Mon chrono actuel :

Sem.	Mardi	Jeudi	Samedi	Dimanche
1	☐ 40 min à 9 km/h	☐ 20 min d'éch. + 4 x 800 m à 12,5 km/h, récup 1'20 + 10 min RAC	Séance bonus	☐ 20 min d'éch. + 3 800 m à 11,5 km/h, récup 3 min + 1 600 m à 10 km/h + 20 min RAC
2	☐ 45 min à 9 km/h	☐ 20 min d'éch. + 4 x (600 m à 13 km/h + 600 m à 11,5 km/h), récup 1'25 + 20 min RAC	Séance bonus	☐ 20 min d'éch. + 2 800 m à 11,5 km/h + 1 600 m à 10 km/h + 1 400 m à 11 km/h, récup 2 min entre chaque + 15 min RAC
3	☐ 50 min à 9 km/h	☐ 20 min d'éch. + 3 x 800 m à 12,7 km/h, récup 1'25 + 20 min RAC	Séance bonus	☐ 20 min d'éch. + 2 600 m à 11,5 km/h, récup 3 min + 2 x 1 400 m à 11 km/h, récup 2 min + 20 min RAC
4	☐ 40 min à 9 km/h	☐ 20 min d'éch. + 3 x (600 m à 13 km/h + 600 m à 11,5 km/h), récup 1'25 + 20 min RAC	Séance bonus	☐ 25 min d'éch. + 2 800 m à 11,5 km/h, récup 3 min + 1 400 m à 11 km/h + 20 min RAC
5	☐ 50 min à 9 km/h	☐ 20 min d'éch. + 3 x 2 400 m à 11 km/h, récup 1'35 + 15 min RAC	Séance bonus	☐ 20 min d'éch. + 4 800 m à 11,5 km/h, récup 2 min + 2 600 m à 10 km/h + 20 min RAC
6	☐ 55 min à 9 km/h	☐ 20 min d'éch. + 6 x (600 m à 13 km/h + 600 m à 11 km/h), récup 1'25 + 15 min RAC	Séance bonus	☐ 25 min d'éch. + 4 200 m à 10 km/h, récup 2 min + 1 800 m à 11 km/h + 25 min RAC
7	☐ 1h à 9 km/h	☐ 20 min d'éch. + 3 x 3 200 m à 11 km/h, récup 2'10 + 10 min RAC	Séance bonus	☐ 25 min d'éch. + 3 800 m à 11,5 km/h, récup 2 min + 1 400 m à 13 km/h + 20 min RAC
8	☐ 20 min d'éch. + 3 x 1 200 m à 11 km/h, récup 2 min + 15 min RAC	Repos 😊	☐ 30 min lent dont 5 lignes droites de 100 m à fond	🏁 JOUR J ! Sous les 2h ! 🎉

Mode d'emploi

Éch. = échauffement et **RAC** = retour au calme, en footing lent. Vitesses calibrées pour **1h55**, soit environ **11 km/h (5'27"/km)** : adapte-les à ton objectif.

Séance bonus (si tu as le temps) : renfo, vélo, natation ou yoga, un sport sans impact !

Le truc en plus

Un GPS et une piste, c'est l'idéal pour les fractionnés. Sinon, repère une allée bien droite avec des repères (bancs, lampadaires...) pour ne pas regarder ton poignet en pleine accélération !

Le secret : la régularité

Partir sur 1h50 en se disant qu'au pire on finira en 1h55 ? Fausse bonne idée ! On part au bon rythme dès le départ et on s'y tient. Et on choisit un parcours roulant, repéré si possible.