



Les 5 clés du semi

-  **Tenir la distance** · La sortie longue, tranquille : pas de « semi à blanc » pour se rassurer !
|  1h20 à 1h50 entre 65 et 70 % de VMA, en rallongeant de 10 min à chaque fois.
-  **Partir à la bonne allure** · Trop vite, tu le paies après une heure. Trop lent, pas le temps de rattraper.
|  15 à 25 min à allure semi, sur piste ou parcours étalonné, sans regarder ta montre.
-  **Garder le rythme au-delà d'une heure** · Après 1h, on raccourcit sa foulée sans s'en rendre compte.
|  4 ou 5 km à 75-80 % VMA + 3 km à 80-85 % + 2 km à 85-90 % + 1 km à 90-95 %, récup = moitié du temps de la fraction.
-  **Un mental (et un cœur) solides** · Le cap du 16e km se passe au mental... et avec un gros moteur.
|  10 à 16 x 30 secondes à 100 % VMA / 30 secondes de récup au trot.
-  **Arriver frais au départ** · Repos et footings de récup font partie de l'entraînement !
|  30 à 50 min de footing très lent (60-65 % VMA) + 4 ou 5 lignes droites de 80 à 100 m.

Ma check-list avant le jour J

- | | |
|---|---|
| ☐ Je cours 1h (ou 10 km) sans problème depuis plusieurs semaines | ☐ J'ai testé ma tenue du jour J |
| ☐ J'ai choisi un parcours roulant (label FFA) | ☐ Mes chaussures ont fait leurs preuves (mais ne sont pas usées) |
| ☐ J'ai repéré le parcours (ou au moins le profil) | ☐ J'ai calé mes séances de renfo ou de sport sans impact |
| ☐ Je sais où sont les ravitos et ce qu'on y trouve | ☐ La semaine d'avant : 2 ou 3 footings de récup seulement |
| ☐ J'ai testé mes gels, pâtes de fruits ou fruits secs | |
| ☐ J'ai testé ma boisson à l'entraînement | |

Les règles d'or du jour J

-  **Patience au départ** : on part à SON allure et on s'y tient. Pas de départ canon !
-  **Ravitos** : on boit régulièrement, et on file en bout de table, ça bouscule moins.
-  **Le cap du 16e km** : tu sais qu'il arrive, tu l'as préparé. Les 5 derniers km, c'est là que tout se joue !
-  **Après** : la récup d'un semi est plus longue que celle d'un 10 km. On n'enchaîne pas les semis !

 *Et le marathon, alors ? Ton chrono semi x 2, + 5 à 10 % (plutôt 10 % pour un premier marathon)*

Mon chrono semi : _____ x 2 = _____

Mon objectif marathon : entre _____ et _____

Exemple : 1h55 au semi, c'est entre 4h01 et 4h13 sur marathon.