

Running – Plan de 10 semaines: Préparation du semi-marathon

Les effets positifs d'un entraînement d'endurance régulier donnent envie d'en faire plus, par exemple de participer à un semi-marathon. Mais un semi-marathon est exigeant et ne doit pas être sous-estimé. Pour que ces 21 kilomètres apportent du plaisir, il faut un entraînement systématique sur le long terme.

Une approche encourageante se présente comme suit:

- Ne participez que si vous êtes en parfaite santé et que si vous bénéficiez d'un bon entraînement. Vous devez être capable de courir 60 à 75 minutes d'une traite. Un semi-marathon dure – selon le niveau d'entraînement – entre une heure et demie et deux heures. Cette épreuve représente un effort exigeant une bonne santé et une excellente condition physique.
- Pour une bonne préparation au semi-marathon, en général, il faut prévoir dix semaines.
- Concevez le programme en fonction de vos besoins personnels. Le plan d'entraînement ci-dessous n'est qu'une proposition.
- Les indications de vitesse (semaines 4 et 8) sont calculées pour un semi-marathon de deux heures. Si vous courez plus vite ou plus lentement, il faut les adapter en conséquence.

Semaine 1 Lancement du compte à rebours

Lundi

Mardi 60 min de course d'endurance légère,
20 min de renforcement du tronc et étirements

Mercredi

Jeudi 20 min d'échauffement avec ABC de course, 15 min de course d'endurance légère,
5 x 2 min de course rapide avec 2 min de trottinements après chaque course,
15 min de course d'endurance légère

Vendredi

Samedi

Dimanche 75 min de course d'endurance légère

Semaine 2 Entraînement intensif I

Lundi

Mardi 60 min de course d'endurance légère,
20 min de renforcement du tronc et étirements

Semaine 2 **Entraînement intensif I**

Mercredi

Jeudi 20 min d'échauffement avec ABC de course,
50 min de course d'endurance légère/moyenne en terrain accidenté avec alternance des courses

Vendredi 30 min d'étirements et de gymnastique des pieds

Samedi

Dimanche 90 min de course d'endurance légère,
tester le ravitaillement

Semaine 3 **Séquences alternées**

Lundi

Mardi 60 min de course d'endurance légère,
20 min de renforcement du tronc et étirements

Mercredi

Jeudi 20 min d'échauffement avec ABC de course,
15 min de course d'endurance légère,
15 min de course d'endurance rapide,
15 min de course d'endurance légère

Vendredi 30 min d'étirements et de gymnastique des pieds

Samedi

Dimanche Tester le rythme marathon: 75 min (55 min de course d'endurance légère, 15 min de course d'endurance moyenne, 5 min de course d'endurance légère)

Semaine 4 **Test marathon I**

Lundi

Mardi 60 min de course d'endurance légère,
20 min de renforcement du tronc et étirements

Mercredi

Jeudi 20 min d'échauffement avec ABC de course,
45 min de course d'endurance légère

Vendredi 30 min d'étirements et de gymnastique des pieds

Semaine 4 Test marathon I

Samedi

Dimanche Test marathon: 10 km ou 10 miles (= 16 km)
But: un parcours d'env. 55 min (10 km)
But: un parcours d'env. 90 min (10 miles)

Semaine 5 Exploitation du test marathon I

Lundi

Mardi 45 min de course d'endurance légère,
20 min de renforcement du tronc et étirements

Mercredi

Jeudi 20 min d'échauffement avec ABC de course,
15 min de course d'endurance légère,
3 x 7 min de course rapide avec 2 min de trottinements après chaque course,
15 min de course d'endurance légère

Vendredi 30 min d'étirements et de gymnastique des pieds

Samedi

Dimanche 80 min de course d'endurance légère

Semaine 6 Entraînement intensif II

Lundi

Mardi 60 min de course d'endurance légère,
20 min de renforcement du tronc et étirements

Mercredi

Jeudi 20 min d'échauffement avec ABC de course,
50 min course d'endurance légère/moyenne en terrain accidenté avec alternance des courses

Vendredi 30 min d'étirements et de gymnastique des pieds

Samedi

Dimanche 100 min course d'endurance légère,
tester le ravitaillement

Semaine 7 **Test marathon II**

Lundi

Mardi 60 min de course d'endurance légère,
20 min de renforcement du tronc et étirements

Mercredi

Jeudi 20 min d'échauffement avec ABC de course,
15 min de course d'endurance légère,
2 x 7 min de course rapide avec 1 min de trottinements après chaque course,
15 min de course d'endurance légère

Vendredi 30 min d'étirements et de gymnastique des pieds

Samedi

Dimanche 100 min de course d'endurance légère, prendre confiance en s'assurant que l'on tiendra deux heures de course sans interruption

Semaine 8 **Définir l'allure de course**

Lundiv

Mardi 45 min de course d'endurance légère,
20 min de renforcement du tronc et étirements

Mercredi

Jeudi 20 min d'échauffement avec ABC de course,
15 min de course d'endurance légère,
5 x 2 min de course rapide avec 2 min de trottinements après chaque course,
15 min de course d'endurance légère

Vendredi 30 min d'étirements et de gymnastique des pieds

Samedi

Dimanche Même échauffement que le jour de l'épreuve, puis
20 min à 5 min 50 s par km,
20 min à 5 min 40 s par km,
20 min à 5 min 30 s par km,
10 min de course d'endurance légère

Semaine 9 **Le calme avant la tempête**

Lundi

Mardi 45 min de course d'endurance légère,
20 min de renforcement du tronc et étirements

Semaine 9 Le calme avant la tempête

Mercredi

Jeudi 20 min d'échauffement avec ABC de course,
15 min de course d'endurance légère,
15 min de course d'endurance rapide,
15 min de course d'endurance légère

Vendredi 30 min d'étirements et de gymnastique des pieds

Samedi

Dimanche 75 min de course d'endurance légère

Semaine 10 En forme et bien préparé pour le semi-marathon

Lundi

Mardi 45 min de course d'endurance légère,
30 min de renforcement du tronc et étirements

Mercredi

Jeudi 30 min d'étirements et de gymnastique des pieds

Vendredi

Samedi

Dimanche Semi-marathon, but: une course de 2 heures

Source: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO