

Running – Plan de 10 semaines: Entraînement de transition (préparation pour le semi-marathon)

S'attaquer à un semi-marathon après une expérience réussie sur trois à cinq ou même dix km requiert un entraînement de transition spécifique. Le plan suivant donne une bonne base pour te préparer idéalement à ce nouveau défi.

Une approche encourageante se présente comme suit:

- L'entraînement de transition permet aux coureurs d'acquérir la capacité de courir 60 minutes d'affilée sans s'épuiser.
- Les composantes principales sont les courses d'endurance légères, dont la durée est augmentée de cinq minutes à une à deux semaines d'intervalle.
- Dans les jeux de course, les coureurs développent une bonne sensation de vitesse.
- Les entraînements par intervalles comportent de longues pauses (trois minutes) entre les efforts. L'idée est ici que les coureurs courent à une vitesse maximale à chaque intervalle.
- L'entraînement est complété par des exercices de stabilité du pied et de l'axe de la jambe afin de prévenir les troubles de surcharge dus à l'augmentation du volume d'entraînement.
- Trois à quatre exercices de course ABC sont intégrés dans chaque entraînement afin d'améliorer la technique.
- La durée de l'entraînement de transition varie d'une personne à l'autre. Le plan d'entraînement suivant a une durée de dix semaines. Si les coureurs constatent toutefois qu'ils ne peuvent plus effectuer les courses d'endurance de plus en plus longues de manière décontractée (au niveau d'intensité 2-3), la progression doit être ralentie. Cela prolonge la durée de l'entraînement de transition (p. ex. augmentation de cinq minutes à intervalles de trois semaines).

Semaine 1 Développer le sens du tempo

Lundi

Mardi 20 min de course continue légère,
15 min de renforcement du tronc et étirements

Mercredi

Jeudi 25 min de jeux de course (avec au total 8 min à moyenne et haute intensité)

Vendredi

Samedi 10 min de gymnastique des pieds

Dimanche 30 min de course continue légère
15 min de renforcement du tronc et étirements

Semaine 2 Devenir plus rapide avec des intervalles courts

Lundi

Mardi 20 min de course continue légère,
15 min de renforcement du tronc et étirements

Mercredi

Jeudi 4 x 2 min d'intervalles rapides avec 2 min de pause

Vendredi 10 min de gymnastique des pieds

Samedi

Dimanche 35 min de course continue légère
15 min de renforcement du tronc et étirements

Semaine 3 Augmenter la durée de charge

Lundi

Mardi 25 min de course continue légère
15 min de renforcement du tronc et étirements

Mercredi

Jeudi 30 min de jeux de course (avec au total 10 min à moyenne et haute intensité)

Vendredi 10 min de gymnastique des pieds

Samedi

Dimanche 40 min de course continue légère
15 min de renforcement du tronc et étirements

Semaine 4 Garder le rythme sur une longue durée

Lundi

Mardi 25 min de course continue légère
15 min de renforcement du tronc et étirements

Mercredi

Jeudi 4 x 3 min d'intervalles rapides avec 3 min de pause

Vendredi 10 minutes de gymnastique des pieds

Samedi

Dimanche 40 min de course continue légère

Semaine 4 Garder le rythme sur une longue durée

15 min de renforcement du tronc et étirements

Semaine 5 Varier le tempo

Lundi

Mardi 30 min de course continue légère
15 min de renforcement du tronc et étirements

Mercredi

Jeudi 35 min de jeux de course (avec au total 12 min à moyenne et haute intensité)

Vendredi 10 min de gymnastique des pieds

Samedi

Dimanche 45 min de course continue légère
15 min de renforcement du tronc et étirements

Semaine 6 Améliorer la capacité en absorption d'oxygène

Lundi

Mardi 30 min de course continue légère
15 min de renforcement du tronc et étirements

Mercredi

Jeudi 4 x 4 min d'intervalles rapides avec 3 min de pause

Vendredi 10 min de gymnastique des pieds

Samedi

Dimanche 50 min de course continue légère
15 min de renforcement du tronc et étirements

Semaine 7 Augmenter de nouveau la durée de charge

Lundi

Mardi 35 min de course continue légère
15 min de renforcement du tronc et étirements

Mercredi

Jeudi 40 min de jeux de course (avec au total 13 min à moyenne et haute intensité)

Vendredi 10 min de gymnastique des pieds

Semaine 7 Augmenter de nouveau la durée de charge

Samedi

Dimanche 50 min de course continue légère
15 min de renforcement du tronc et étirements

Semaine 8 Courir de longs intervalles

Lundiv

Mardi 35 min de course continue légère
15 min de renforcement du tronc et étirements

Mercredi

Jeudi 4 x 5 min d'intervalles rapides avec 3 min de pause
15 min de renforcement du tronc et étirements

Vendredi 10 min de gymnastique des pieds

Samedi

Dimanche 55 min de course continue légère
15 min de renforcement du tronc et étirements

Semaine 9 Contrôler le tempo sur une longue durée

Lundi

Mardi 40 min de course continue légère
15 min de renforcement du tronc et étirements

Mercredi

Jeudi 45 min de jeux de course (avec au total 15 min à moyenne et haute intensité)

Vendredi 10 min de gymnastique des pieds

Samedi

Dimanche 60 min de course continue légère
15 min de renforcement du tronc et étirements

Semaine 10 Effectuer de longues courses

Lundi

Mardi 40 min de course continue légère
15 min de renforcement du tronc et étirements

Mercredi

Semaine 10	Effectuer de longues courses
Jeudi	4 x 6 min d'intervalles (avec 2 min de pause)
Vendredi	10 min de gymnastique des pieds
Samedi	
Dimanche	60 min de course continue légère 15 min de renforcement du tronc et étirements

Source: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO