



PLAN ENTRAINEMENT SEMI-MARATHON EN 1h30

Chaque individu est unique, ce plan est basé sur la VMA moyenne pour un finisher en 1h30 soit une VMA estimée à 16,6 km/h. Cependant, même si la VMA est un indicateur important, ce n'est pas le seul (nous pensons à l'Indice Endurance par exemple) donc si les temps donnés sur le fractionné sont trop compliqués, n'hésitez pas à les diminuer.

Bonne préparation physique à vous et n'hésitez pas à nous faire part de vos retours sur notre plan entraînement marathon 1h30 à contact [@] prepa-physique.net

Allure moyenne : 4'16 / km

===== SEMAINE 1 =====

Objectifs de la semaine : reprise progressive, relance cardio, installation d'une base aérobie, premiers rappels de VMA courte.

Séance 1.1

45' de sortie à 12,0 km/h soit 5'00/km

Séance 1.2

20' d'échauffement

+ 8 x 300m en 1'04" (récup 1'04" entre)

+ 15' de retour au calme à 11,0 km/h soit 5'27/km

Séance 1.3

40' de footing long à 11,0 km/h soit 5'27/km

+ 15' allure 12,0 km/h soit 5'00/km

+ 5' allure semi 14,1km/h soit 4'16/km

===== SEMAINE 2 =====

Objectifs de la semaine : continuer la construction aérobie et ajouter une première séance d'allure semi.

Séance 2.1

50' de sortie à 12,0 km/h soit 5'00/km

Séance 2.2

20' d'échauffement

+ 7 x 400m en 1'28" (r=1'28" entre)

+ 15' de retour au calme à 11,0 km/h soit 5'27/km

Toute reproduction partielle ou complète est interdite

<https://endurance.prepa-physique.net/plan-entrainement-semi-marathon-gratuit/>



Séance 2.3

40' de footing long à 11,0 km/h soit 5'27/km
+ 20' à 12,0 km/h soit 5'00/km
+ 10' allure semi 14,1km/h soit 4'16/km

===== SEMAINE 3 =====

Objectifs de la semaine : augmenter légèrement le volume, introduire des 1000m et consolider les fondamentaux.

Séance 3.1

45' de sortie à 12,0 km/h soit 5'00/km

Séance 3.2

20' d'échauffement
+ 5 x 1000m en 3'56" (r=3'56" entre)
+ 15' de retour au calme à 11,0 km/h soit 5'27/km

Séance 3.3

40' de footing long à 11,0 km/h soit 5'27/km
+ 25' à 12,0 km/h soit 5'00/km
+ 10' allure semi 14,1km/h soit 4'16/km

===== SEMAINE 4 =====

Objectifs de la semaine : développer la VMA courte et la technique, tout en gardant un volume maîtrisé.

Séance 4.1

45' de sortie à 12,0 km/h soit 5'00/km
+ 6 x 100m lignes droites

Séance 4.2

20' d'échauffement
+ 10 x 300m en 1'04" (r=1'04" entre)
+ 15' de retour au calme à 11,0 km/h soit 5'27/km

Séance 4.3

15' échauffement
+ 10' allure semi 14,1km/h soit 4'16/km
+ 25' de footing long à 11,0 km/h soit 5'27/km
+ 25' à 12,0 km/h soit 5'00/km
+ 10' allure semi 14,1km/h soit 4'16/km



===== SEMAINE 5 =====

Objectifs de la semaine : relâcher légèrement la charge pour faciliter la récupération avant le bloc principal.

Séance 5.1

40' de footing à 11,0 km/h soit 5'27/km

Séance 5.2

20' d'échauffement

+ 6 x 500m en 1'54" (r=1'54" entre)

+ 15' de retour au calme à 11,0 km/h soit 5'27/km

Séance 5.3

1h de footing long à 11,0 km/h soit 5'27/km

===== SEMAINE 6 =====

Objectifs de la semaine : augmenter l'intensité et introduire une deuxième séance de travail spécifique semi.

Séance 6.1

45' de sortie à 12,0 km/h soit 5'00/km

Séance 6.2

20' d'échauffement

+ 3 x 2000m en 8'13" soit 4'06" au km (r=3' entre)

+ 15' de retour au calme à 11,0 km/h soit 5'27/km

Séance 6.3

45' de sortie à 12,0 km/h soit 5'00/km

+ 6 x 100m de lignes droites

Séance 6.4

40' de footing long à 11,0 km/h soit 5'27/km

+ 25' à 12,0 km/h soit 5'00/km

+ 10' allure semi 14,1km/h soit 4'16/km

===== SEMAINE 7 =====

Objectifs de la semaine : renforcer la résistance à allure semi et développer la capacité à encaisser l'effort.



Séance 7.1

50' de sortie à 12,0 km/h soit 5'00/km

Séance 7.2

20' d'échauffement

+ 2 x 3000m en 12'48" soit 4'15" au km (r=4' entre)

+ 15' de retour au calme à 11,0 km/h soit 5'27/km

Séance 7.3

45' de footing à 11,0 km/h soit 5'27/km

+ 3 x 8' allure semi 14,1km/h soit 4'16/km (récup au trot à 11,0 km/h soit 5'27/km)

Séance 7.4

40' de footing long à 11,0 km/h soit 5'27/km

+ 20' à 12,0 km/h soit 5'00/km

+ 15' allure semi 14,1km/h soit 4'16/km

===== SEMAINE 8 =====

Objectifs de la semaine : stabiliser l'allure spécifique et simuler des conditions proches de la course.

Séance 8.1

45' de sortie à 12,0 km/h soit 5'00/km

Séance 8.2

20' d'échauffement

+ 2 x 2000m en 8'13" soit 4'06" au km (r=3' entre)

+ 15' de retour au calme à 11,0 km/h soit 5'27/km

Séance 8.3

1h de sortie à 12,0 km/h soit 5'00/km

Séance 8.4

15' d'échauffement

+ 15' allure semi 14,1km/h soit 4'16/km

+ 25' de footing long à 11,0 km/h soit 5'27/km

+ 30' à 12,0 km/h soit 5'00/km

+ 10' allure semi 14,1km/h soit 4'16/km

===== SEMAINE 9 =====

Objectifs de la semaine : dernier gros bloc, consolidation du rythme et affûtage progressif.



Séance 9.1

45' de sortie à 12,0 km/h soit 5'00/km

Séance 9.2

20' d'échauffement

+ 12 x 400m en allure 15,0 km/h soit 4'00/km r=1' trot entre

+ 15' de retour au calme à 11,0 km/h soit 5'27/km

Séance 9.3

45' de footing à 11,0 km/h soit 5'27/km

+ 3 x 6' allure semi 14,1km/h soit 4'16/km

Séance 9.4

30' de footing long à 11,0 km/h soit 5'27/km

+ 20' à 12,0 km/h soit 5'00/km

+ 15' allure semi 14,1km/h soit 4'16/km

===== SEMAINE 10 =====

Objectifs de la semaine : réduction du volume, maintien des qualités de vitesse, arriver frais le jour J.

Séance 10.1

40' de footing à 11,0 km/h soit 5'27/km

Séance 10.2

20' d'échauffement

+ 4 x 400m en allure semi (14,1km/h soit 4'16/km) r=1' trot entre

+ 15' de retour au calme à 11,0 km/h soit 5'27/km

Séance 10.3 (veille)

15' cool

+ 2 à 3 lignes droites (accélérations progressives mais light)

**Semi-marathon en 1h30
(14,1km/h soit 4'16/km)**