



## PLAN ENTRAINEMENT SEMI-MARATHON EN 2h

Chaque individu est unique, ce plan est basé sur la VMA moyenne pour un finisher en 2h soit une VMA estimée à 12,5 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 entrainement marathon 2h à contact [ @ ] prepa-physique.net

**Allure moyenne : 5'41 / 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 9,0 km/h soit 6'40/km

#### **Séance 1.2**

20' d'échauffement

+ 8 x 300m en 1'23" (récup 1'23" entre)

+ 15' de retour au calme à 8,2 km/h soit 7'19/km

#### **Séance 1.3**

40' de footing long à 8,2 km/h soit 7'19/km

+ 15' allure 9,0 km/h soit 6'40/km

+ 5' allure semi 10,6km/h soit 5'41/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 9,0 km/h soit 6'40/km

#### **Séance 2.2**

20' d'échauffement

+ 7 x 400m en 1'58" (r=1'58" entre)

+ 15' de retour au calme à 8,2 km/h soit 7'19/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 8,2 km/h soit 7'19/km  
+ 20' à 9,0 km/h soit 6'40/km  
+ 10' allure semi 10,6km/h soit 5'41/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 9,0 km/h soit 6'40/km

### **Séance 3.2**

20' d'échauffement  
+ 5 x 1000m en 5'13" (r=5'13" entre)  
+ 15' de retour au calme à 8,2 km/h soit 7'19/km

### **Séance 3.3**

40' de footing long à 8,2 km/h soit 7'19/km  
+ 25' à 9,0 km/h soit 6'40/km  
+ 10' allure semi 10,6km/h soit 5'41/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 9,0 km/h soit 6'40/km  
+ 6 x 100m lignes droites

### **Séance 4.2**

20' d'échauffement  
+ 10 x 300m en 1'23" (r=1'23" entre)  
+ 15' de retour au calme à 8,2 km/h soit 7'19/km

### **Séance 4.3**

15' échauffement  
+ 10' allure semi 10,6km/h soit 5'41/km  
+ 25' de footing long à 8,2 km/h soit 7'19/km  
+ 25' à 9,0 km/h soit 6'40/km  
+ 10' allure semi 10,6km/h soit 5'41/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 8,2 km/h soit 7'19/km

### **Séance 5.2**

20' d'échauffement

+ 6 x 500m en 2'31" (r=2'31" entre)

+ 15' de retour au calme à 8,2 km/h soit 7'19/km

### **Séance 5.3**

1h de footing long à 8,2 km/h soit 7'19/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 9,0 km/h soit 6'40/km

### **Séance 6.2**

20' d'échauffement

+ 3 x 2000m en 10'55" soit 5'27" au km (r=5' entre)

+ 15' de retour au calme à 8,2 km/h soit 7'19/km

### **Séance 6.3**

45' de sortie à 9,0 km/h soit 6'40/km

+ 6 x 100m de lignes droites

### **Séance 6.4**

40' de footing long à 8,2 km/h soit 7'19/km

+ 25' à 9,0 km/h soit 6'40/km

+ 10' allure semi 10,6km/h soit 5'41/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 9,0 km/h soit 6'40/km

### **Séance 7.2**

20' d'échauffement

+ 2 x 3000m en 16'28" soit 5'39" au km (r=6' entre)

+ 15' de retour au calme à 8,2 km/h soit 7'19/km

### **Séance 7.3**

45' de footing à 8,2 km/h soit 7'19/km

+ 3 x 8' allure semi 10,6km/h soit 5'41/km (récup au trot à 8,2 km/h soit 7'19/km)

### **Séance 7.4**

40' de footing long à 8,2 km/h soit 7'19/km

+ 20' à 9,0 km/h soit 6'40/km

+ 15' allure semi 10,6km/h soit 5'41/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 9,0 km/h soit 6'40/km

### **Séance 8.2**

20' d'échauffement

+ 2 x 2000m en 10'55" soit 5'27" au km (r=5' entre)

+ 15' de retour au calme à 8,2 km/h soit 7'19/km

### **Séance 8.3**

1h de sortie à 9,0 km/h soit 6'40/km

### **Séance 8.4**

15' d'échauffement

+ 15' allure semi 10,6km/h soit 5'41/km

+ 25' de footing long à 8,2 km/h soit 7'19/km

+ 30' à 9,0 km/h soit 6'40/km

+ 10' allure semi 10,6km/h soit 5'41/km

## ===== SEMAINE 9 =====

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



### **Séance 9.1**

45' de sortie à 9,0 km/h soit 6'40/km

### **Séance 9.2**

20' d'échauffement

+ 12 x 400m en allure 11,3 km/h soit 5'19/km r=1' trot entre

+ 15' de retour au calme à 8,2 km/h soit 7'19/km

### **Séance 9.3**

45' de footing à 8,2 km/h soit 7'19/km

+ 3 x 6' allure semi 10,6km/h soit 5'41/km

### **Séance 9.4**

30' de footing long à 8,2 km/h soit 7'19/km

+ 20' à 9,0 km/h soit 6'40/km

+ 15' allure semi 10,6km/h soit 5'41/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 8,2 km/h soit 7'19/km

### **Séance 10.2**

20' d'échauffement

+ 4 x 400m en allure semi (10,6km/h soit 5'41/km) r=1' trot entre

+ 15' de retour au calme à 8,2 km/h soit 7'19/km

### **Séance 10.3 (veille)**

15' cool

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

**Semi-marathon en 2h  
(10,6km/h soit 5'41/km)**