

Plan d'entraînement 4-5-6 séances sur 12 semaines pour un semi-marathon

Jour	Séances	Semaines
Lundi	Repos	S 1
Mardi	18x30"/30"	
Mercredi	1h allure 1	
Jeudi	6x1000m VS 10km (rec : 1')	
Vendredi	Repos	
Samedi	4x2000m VS 21 (rec : 1'15")	
Dimanche	1h allure 1	
Lundi	Repos	S 2
Mardi	20x30"/30"	
Mercredi	1h allure 1	
Jeudi	6x1000m VS 10km (rec : 1')	
Vendredi	Repos	
Samedi	1000-2000-3000-2000-1000m VS 21 (rec : 1'/1'15"/1'30")	
Dimanche	1h allure 1	S 3
Lundi	Repos	
Mardi	16x45"/30"	
Mercredi	1h allure 1	
Jeudi	5x1200m VS 10km (rec : 1'15")	
Vendredi	Repos	
Samedi	3x3000m VS 21 (rec : 1'30")	
Dimanche	1h allure 1	S 4 allégée
Lundi	Repos	
Mardi	1h allure 1	
Mercredi	16x30"/30"	
Jeudi	1h allure 1	
Vendredi	Repos	
Samedi	1h15 dont 30' allure 2	
Dimanche	1h allure 1	S 5
Lundi	Repos	
Mardi	12x1'/45"	
Mercredi	1h allure 1	
Jeudi	5x1200m VS 10km (rec : 1'15")	
Vendredi	Repos	
Samedi	4000-3000-2000m VS 21 (rec : 1'30")	
Dimanche	1h allure 1	S 6
Lundi	Repos	
Mardi	10x1'05"/45"	
Mercredi	1h allure 1	
Jeudi	4x1500m VS 10km (rec : 1'30")	
Vendredi	Repos	
Samedi	2x4000m VS 21 (rec : 1'30")	
Dimanche	1h allure 1	

Jour	Séances	Semaines
Lundi	Repos	S 7
Mardi	10x1'10"/45"	
Mercredi	1h allure 1	
Jeudi	4x1500m VS 10km (rec : 1'30")	
Vendredi	Repos	
Samedi	2x4500m VS 21 (rec : 1'30")	
Dimanche	1h allure 1	
Lundi	Repos	S 8 Allégée
Mardi	1h allure 1	
Mercredi	16x30"/30"	
Jeudi	1h allure 1	
Vendredi	Repos	
Samedi	1h15 dont 30' allure 2	
Dimanche	1h allure 1	
Lundi	Repos	S 9
Mardi	10x1'15"/50"	
Mercredi	1h allure 1	
Jeudi	(2000-1000m) 2 VS 10km (rec : 1'30")	
Vendredi	Repos	
Samedi	2x5000m VS 21 (rec : 1'30")	
Dimanche	1h allure 1	
Lundi	Repos	S 10
Mardi	10x1'20"/1'	
Mercredi	1h allure 1	
Jeudi	(2000-1000m) 2 VS 10km (rec : 1'30")	
Vendredi	Repos	
Samedi	2x5000m VS 21 (rec : 1'30")	
Dimanche	1h15 allure 1	
Lundi	Repos	S 11 Relâchement
Mardi	1h allure 1	
Mercredi	20x30"/30"	
Jeudi	1h allure 1	
Vendredi	Repos	
Samedi	8x1000m VS 21 (rec : 1')	
Dimanche	1h allure 1	
Lundi	Repos	S 12 Relâchement
Mardi	4x1000m VS 21 (rec : 45")	
Mercredi	1h allure 1	
Jeudi	40' allure 1 + 4x500m allure VS21 rec : 100m	
Vendredi	Repos	
Samedi	Repos	
Dimanche	Semi-marathon	

Précautions d'emploi ☺

Ces plans d'entraînement mis à votre disposition gracieusement et gratuitement s'adressent à tous. C'est-à-dire à personne en particulier. On est dans du prêt à utiliser, pas dans du sur-mesure. Cela signifie que s'il ne vous correspond pas forcément, rien d'anormal.

Par exemple, pour un coureur confirmé, 2x5000m à VS 21 sera une séance difficile voire même très difficile. A l'inverse elle sera très facile pour un coureur débutant dont la vitesse spécifique sera celle de son allure de footing ou parfois même inférieure !

Si vous voulez un programme d'entraînement qui soit adapté à vos particularités et à vos contraintes sportives, familiales, professionnelles, il vous faut un plan sur-mesure et personnalisé et c'est par [ici](#) que ça se trouve.

Décryptage des plans :

Chaque séance de fractionné débute par un échauffement de 20 à 30' à allure 1, complété par quelques accélérations progressives mais jamais à vitesse maximale. Elle se termine par un retour au calme de 5 à 10' à une allure de grand confort afin de récupérer.

- L'allure 1 correspond à une vitesse de footing lent où l'on est en complète aisance respiratoire.
- L'allure 2 correspond à une vitesse de footing moyen, environ 1km/h plus rapide que l'allure 1.
- VS 10 = la vitesse de votre record sur 10km.
- VS 21 = la vitesse de votre objectif semi-marathon pour ce plan.
- 18x30"/30" signifie que vous courez 18 répétitions de 30" d'effort à environ 100% de la VMA (ou 95% de la FCM) puis 30" de récupération active en trottinant à environ 50% de la VMA.
- La récupération entre les fractions se déroule de manière active. Marche ou mieux en trottinant pour conserver une activation tant musculaire que cardiovasculaire.

Pour un plan 4 séances : pas de séance spécifique 10km

Pour un plan 6 séances : ajouter 1h allure 1