

# PLAN D'ENTRAINEMENT POUR SEMI-MARATHON - NIVEAU AVANCE

CE PLAN D'ENTRAINEMENT SUPPOSE QUE VOUS ETES DEJA CAPABLE DE COURIR 20 MN SANS ARRET. SI CE N'EST PAS LE CAS, COMMENCEZ PAR LA PREPARATION SUIVANTE :

**OBJECTIF :** COURIR 21 KM SANS ARRET  
**CONDITIONS REQUISES :** 10 KM NIVEAU AVANCE  
**ENTRAINEMENT :** 6 JOURS PAR SEMAINE

## PR PARATION - 1 RE SEMAINE

**LUNDI**  
30 MN DE MARCHE

**MARDI**  
REPOS

**MERCREDI**  
10 MN DE FOOTING UN RYTHME LENT

**JEUDI**  
REPOS

**VENDREDI**  
10 MN DE FOOTING UN RYTHME LENT

**SAMEDI**  
REPOS

**DIMANCHE**  
10 MN DE FOOTING ALLURE MOYENNE

## PR PARATION - 2E SEMAINE

**LUNDI**  
40 MN DE MARCHE

**MARDI**  
REPOS

**MERCREDI**  
10 MN DE FOOTING ALLURE MOYENNE

**JEUDI**  
REPOS

**VENDREDI**  
15 MN DE FOOTING UN RYTHME LENT

**SAMEDI**  
REPOS

**DIMANCHE**  
10 MN DE FOOTING UN RYTHME RAPIDE

## PR PARATION - 3E SEMAINE

**LUNDI**  
REPOS

**MARDI**  
COURSE LENTE DE 15 MN

**MERCREDI**  
REPOS

**JEUDI**  
10 MN UN RYTHME RAPIDE

**VENDREDI**  
COURSE LENTE DE 15 MN

**SAMEDI**  
REPOS

**DIMANCHE**  
20 MN DE COURSE UN RYTHME TRANQUILLE

LES JOURS DE REPOS, ESSAYEZ DE FAIRE 50 POMPES ET 50 ABDOMINAUX PAR JOUR. CECI ACCROIT LA PUISSANCE CORPORELLE ET AIDE A LA COURSE.

## 1 RE SEMAINE

**LUNDI**  
REPOS

**MARDI**  
COURSE DE 20 MN

**MERCREDI**  
REPOS

**JEUDI**  
FARTLEK : 4 X 6 MN UN RYTHME RAPIDE AVEC 2 MN DE FOOTING LENT OU DE MARCHE ENTRE CHAQUE

**VENDREDI**  
REPOS

**SAMEDI**  
20 MN DE COURSE UN RYTHME TRANQUILLE

**DIMANCHE**  
REPOS

## 2E SEMAINE

**LUNDI**  
30 MN DE COURSE LENTE

**MARDI**  
REPOS

**MERCREDI**  
15 MN DE COURSE RAPIDE

**JEUDI**  
REPOS

**VENDREDI**  
FARTLEK : 4 X 6 MN UN RYTHME RAPIDE AVEC 2 MN DE FOOTING LENT OU DE MARCHE ENTRE CHAQUE

**SAMEDI**  
REPOS

**DIMANCHE**  
20 MN DE COURSE ALLURE MOYENNE

## 3E SEMAINE

**LUNDI**  
REPOS

**MARDI**  
30 MN ALLURE MOYENNE

**MERCREDI**  
REPOS

**JEUDI**  
4 X 200 M DE COURSES EN C TE (INCLINAISON MOYENNE) MARCHE/FOOTING DE R CUP. LES COURSES DOIVENT TRE RAPIDES (SPRINTS)

**VENDREDI**  
REPOS

**SAMEDI**  
30 MN DE COURSE UN RYTHME TRANQUILLE

**DIMANCHE**  
REPOS

# PLAN D'ENTRAINEMENT POUR SEMI-MARATHON - NIVEAU AVANCE suite

## 4E SEMAINE

**LUNDI**  
40 MN DE COURSE UN RYTHME  
TRANQUILLE

**MARDI**  
REPOS

**MERCREDI**  
6 X 5 MN DE COURSES UN RYTHME RAPI-  
DE AVEC 3 MN DE FOOTING ENTRE CHAQUE

**JEUDI**  
REPOS

**VENDREDI**  
30 MN DE COURSE UN RYTHME  
TRANQUILLE

**SAMEDI**  
REPOS

**DIMANCHE**  
45 MN DE COURSE UN RYTHME  
TRANQUILLE

## 5E SEMAINE

**LUNDI**  
45 MN DE COURSE UN RYTHME  
TRANQUILLE

**MARDI**  
REPOS

**MERCREDI**  
30 MN DE COURSE UN RYTHME  
TRANQUILLE

**JEUDI**  
REPOS

**VENDREDI**  
30 MN DE COURSE ALLURE MOYENNE

**SAMEDI**  
REPOS

**DIMANCHE**  
45 MN DE COURSE UN RYTHME  
TRANQUILLE

## 6E SEMAINE

**LUNDI**  
REPOS

**MARDI**  
6 X 5 MN DE COURSES UN RYTHME RAPIDE  
AVEC 2 MN DE FOOTING ENTRE CHAQUE

**MERCREDI**  
REPOS

**JEUDI**  
45 MN DE COURSE ALLURE MOYENNE

**VENDREDI**  
REPOS

**SAMEDI**  
4 X 200 M DE COURSES EN C TE (MARCHE/  
FOOTING). COURSES RAPIDES

**DIMANCHE**  
30 MN DE COURSE UN RYTHME TRANQUILLE

## 7E SEMAINE

**LUNDI**  
REPOS

**MARDI**  
50 MN DE COURSE UN RYTHME  
TRANQUILLE

**MERCREDI**  
REPOS

**JEUDI**  
REPOS

**VENDREDI**  
45 MN DE COURSE ALLURE MOYENNE

**SAMEDI**  
4 X 200 M DE COURSES EN C TE  
(MARCHE/FOOTING). COURSES RAPIDES

**DIMANCHE**  
REPOS

## 8E SEMAINE

**LUNDI**  
40 MN DE COURSE RAPIDE

**MARDI**  
REPOS

**MERCREDI**  
50 MN DE COURSE UN RYTHME  
TRANQUILLE

**JEUDI**  
REPOS

**VENDREDI**  
45 MN DE COURSE ALLURE MOYENNE

**SAMEDI**  
REPOS

**DIMANCHE**  
50 MN DE COURSE UN RYTHME  
TRANQUILLE

## 9E SEMAINE

**LUNDI**  
REPOS

**MARDI**  
4 X 6 MN DE COURSES ALLURE MOYENNE AVEC  
2 MN DE FOOTING ENTRE CHAQUE

**MERCREDI**  
REPOS

**JEUDI**  
45 MN ALLURE MOYENNE

**VENDREDI**  
REPOS

**SAMEDI**  
REPOS

**DIMANCHE**  
60 MN DE COURSE UN RYTHME TRANQUILLE

# PLAN D'ENTRAINEMENT POUR SEMI-MARATHON - NIVEAU AVANCE suite

## 10E SEMAINE

**LUNDI**  
REPOS

**MARDI**  
45 MN ALLURE MOYENNE

**MERCREDI**  
REPOS

**JEUDI**  
1 X 2 MN RAPIDE, 1 X 3 MN RAPIDE, 1 X 4 MN RAPIDE,  
1 X 5 MN RAPIDE, 1 MN, 2 MN, 3 MN FOOTING/MARCHE RESPECTIVEMENT

**VENDREDI**  
REPOS

**SAMEDI**  
60 MN DE COURSE UN RYTHME TRANQUILLE

**DIMANCHE**  
60 MN DE COURSE UN RYTHME TRANQUILLE

## 11E SEMAINE

**LUNDI**  
REPOS

**MARDI**  
REPOS

**MERCREDI**  
60 MN DE COURSE UN RYTHME TRANQUILLE

**JEUDI**  
REPOS

**VENDREDI**  
6 X 200 M DE COURSES EN C TES. MARCHE OU FOOTING ENTRE CHAQUE

**SAMEDI**  
REPOS

**DIMANCHE**  
70 MN DE COURSE UN RYTHME TRANQUILLE

## 12E SEMAINE

**LUNDI**  
30 MN DE COURSE RAPIDE

**MARDI**  
REPOS

**MERCREDI**  
50 MN DE COURSE UN RYTHME TRANQUILLE

**JEUDI**  
REPOS

**VENDREDI**  
45 MN DE COURSE UN RYTHME TRANQUILLE

**SAMEDI**  
REPOS

**DIMANCHE**  
100 MN DE COURSE UN RYTHME TRANQUILLE

## 13E SEMAINE

**LUNDI**  
REPOS

**MARDI**  
60 MN DE COURSE UN RYTHME TRANQUILLE

**MERCREDI**  
REPOS

**JEUDI**  
4 X 2 MN DE COURSES RAPIDES, 2 MN DE FOOTING ENTRE CHAQUE

**VENDREDI**  
20 MN DE COURSE RAPIDE

**SAMEDI**  
REPOS

**DIMANCHE**  
115 MN DE COURSE UN RYTHME TRANQUILLE

## 14E SEMAINE

**LUNDI**  
REPOS

**MARDI**  
REPOS

**MERCREDI**  
60 MN DE COURSE UN RYTHME TRANQUILLE

**JEUDI**  
REPOS

**VENDREDI**  
45 MN DE COURSE UN RYTHME RAPIDE

**SAMEDI**  
REPOS

**DIMANCHE**  
60 MN DE COURSE UN RYTHME TRANQUILLE

## 15E SEMAINE

**LUNDI**  
REPOS

**MARDI**  
REPOS

**MERCREDI**  
30 MN DE COURSE UN RYTHME TRANQUILLE

**JEUDI**  
REPOS

**VENDREDI**  
30 MN DE COURSE UN RYTHME TRANQUILLE

**SAMEDI**  
REPOS

**DIMANCHE**  
SEMI-MARATHON