Votre plan d'entraînement de 12 semaines niveau avancé pour courir un semi-marathon

Ce plan est conçu pour les runners ayant déjà de l'expérience en semi-marathon et met toutes les chances de votre côté pour essayer de battre votre record personnel.
Vous avez peur de vous lancer ? Découvrez notre plan d'entraînement niveau débutant pour courir un semi-marathon.

N'oubliez pas de vous échauffer avant l'entraînement et de prendre le temps de récupérer après : débutez et terminez chaque séance de running par 5 minutes de marche pour échauffer puis détendre les muscles, afin de réduire le risque de blessures.

Récupération active · Footing/Marche/Run tranquille · Jour de compétition

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Semaines 01	**40 min de run tranquille** (durée totale : 50 minutes*)	**45 min de run à allure régulière** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 4 fois** (durée totale : environ 1 heure*)	**100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 2 ou 3 fois** **1 kilomètre de run à votre allure de 10 kilomètres,** **200 mètres de marche** **Répétez 10 fois** (durée totale : environ 1 heure)	**Reposez-vous.**	**45 min de run tranquille/à allure régulière** (durée totale : 55 minutes*)	**10 min d'échauffement** **10 kilomètres à votre allure de semi-marathon** **10 min de retour au calme**	**90 min de run tranquille** (durée totale : 1 heure 40 minutes*)
Semaines 02	**50 min de run tranquille** (durée totale : 1 heure*)	**50 min de run à allure régulière** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 4 fois** (durée totale : 1 heure 10 minutes*)	**2 kilomètres de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 2 ou 3 fois** **1 min de run à votre allure de compétition de 10 kilomètres,** **30 secondes de marche** **Répétez 20 fois en augmentant progressivement le rythme** **2 kilomètres de run tranquille** (durée totale : environ 1 heure)	**Reposez-vous.**	**50 min de run tranquille/à allure régulière** (durée totale : 1 heure 10 minutes*)	**10 min d'échauffement** **10 kilomètres à votre allure de semi-marathon** **10 min de retour au calme**	**90 min de run tranquille/à allure régulière** (durée totale : 1 heure 40 minutes*)
Semaines 03	**60 min de run tranquille** (durée totale : 1 heure 20 minutes*)	**60 min de run à allure régulière** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 4 fois** (durée totale : environ 1 heure 20 minutes*)	**2 kilomètres de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 2 ou 3 fois** **1,6 kilomètre de run à votre allure de compétition de 10 kilomètres, 3 min de marche** **Répétez 5 fois** **2 kilomètres de run tranquille**	**Reposez-vous.**	**60 min de run tranquille/à allure régulière** (durée totale : 1 heure 20 minutes*)	**10 min d'échauffement** **10 kilomètres à votre allure de semi-marathon** **10 min de retour au calme**	**90 min de run tranquille/à allure régulière** (durée totale : 1 heure 40 minutes*)
Semaines 04	**10 min d'échauffement** **10 kilomètres de run tranquille** **10 min de retour au calme**	**10 min d'échauffement** **10 kilomètres de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 4 fois** **10 min de retour au calme**	**10 min d'échauffement Fartlek** **5 min de run à votre allure de semi-marathon, 30 sec de marche** **4 min de run à votre allure de semi-marathon, 30 sec de marche** **3 min de run à votre allure de semi-marathon, 30 sec de marche** **2 min de run à votre allure de semi-marathon, 30 sec de marche** **1 min de run à votre allure de semi-marathon, 30 sec de marche** **3 minutes de repos** **Répétez 2 fois** **10 minutes de footing tranquille pour revenir au calme** (durée totale : 1 heure)	**Reposez-vous.**	**10 min d'échauffement** **10 kilomètres de run tranquille** **10 min de retour au calme**	**60 min de run tranquille/à allure régulière** (durée totale : 1 heure 20 minutes*)	**90 min de run tranquille/à allure régulière** (durée totale : 1 heure 40 minutes*)
Semaines 05	**60 min de run tranquille** (durée totale : 1 heure 20 minutes*)	**60 min de run tranquille/à allure régulière** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 4 fois** (durée totale : 1 heure 25 minutes*)	**10 min de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 2 ou 3 fois** **2 kilomètres de run à votre allure de compétition de 10 kilomètres, 3 min de marche** **Répétez 5 fois** **10 min de run tranquille**	**Reposez-vous.**	**10 min d'échauffement** **10 kilomètres de run tranquille/à allure régulière** **10 min de retour au calme**	**10 min d'échauffement** **5 kilomètres à votre allure de semi-marathon** **3 minutes de marche/run de récupération** **5 kilomètres à votre allure de compétition de 10 kilomètres** **3 minutes de marche/run de récupération** **5 kilomètres à votre allure de semi-marathon** **10 min de retour au calme**	**90 min de run tranquille/à allure régulière** (durée totale : 1 heure 40 minutes*)
Semaines 06	**60 min de run tranquille** (durée totale : 1 heure 20 minutes*)	**60 min de run tranquille/à allure régulière** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 4 fois** (durée totale : 1 heure 25 minutes*)	**10 min de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 2 ou 3 fois** **60 secondes de run à votre allure de compétition de 10 kilomètres, 30 secondes de marche** **Répétez 24 fois** **10 min de run tranquille** (durée totale : environ 1 heure)	**Reposez-vous.**	**60 min de run tranquille/à allure régulière** (durée totale : 1 heure 10 minutes*)	**15 min de run tranquille** **15 min à votre allure de semi-marathon** **15 min à votre allure de compétition de 10 kilomètres** (durée totale : 55 minutes*)	**90 min de run tranquille/à allure régulière** (durée totale : 1 heure 40 minutes*)

Votre plan d'entraînement de 12 semaines niveau avancé pour courir un semi-marathon

Ce plan est conçu pour les runners ayant déjà de l'expérience en semi-marathon et met toutes les chances de votre côté pour essayer de battre votre record personnel.
Vous avez peur de vous lancer ? Découvrez notre plan d'entraînement niveau débutant pour courir un semi-marathon.

N'oubliez pas de vous échauffer avant l'entraînement et de prendre le temps de récupérer après : débutez et terminez chaque séance de running par 5 minutes de marche pour échauffer puis détendre les muscles, afin de réduire le risque de blessures.

Récupération active · Footing/Marche/Run tranquille · Jour de compétition

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Semaines 07	**60 min de run tranquille** (durée totale : 1 heure 20 minutes*)	**45 min de run à allure régulière** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 4 fois** (durée totale : environ 1 heure*)	**10 min de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 2 ou 3 fois** **3 min de run à votre allure de compétition de 10 kilomètres, 60 secondes de marche** **2 min de run à votre allure de compétition de 10 kilomètres, 60 secondes de marche** **1 min de run à votre allure de compétition de 10 kilomètres, 60 secondes de marche** **2 minutes de repos** **Répétez 5 fois** **10 min de run tranquille** (durée totale : 1 heure 20 minutes*)	**Reposez-vous.**	**60 min de run tranquille/à allure régulière** (durée totale : 1 heure 10 minutes*)	**10 min de run tranquille** **10 kilomètres de run à votre allure de compétition de 10 kilomètres** **10 min de run tranquille**	**90 min de run tranquille/à allure régulière** (durée totale : 1 heure 40 minutes*)
Semaines 08	**40 min de run tranquille** (durée totale : 50 minutes*)	**45 min de run tranquille/à allure régulière** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 4 fois** (durée totale : 1 heure*)	**15 min de run tranquille** **15 min à votre allure de semi-marathon** **15 min à votre allure de 10 kilomètres** (durée totale : 55 minutes*)	**Reposez-vous.**	**60 min de run tranquille/à allure régulière** (durée totale : 1 heure 10 minutes*)	**10 min de run tranquille** **1 min de run à votre allure de compétition de 10 kilomètres, 30 secondes de marche** **Répétez 16 fois** **6,4 kilomètres de run à votre allure de semi-marathon** **10 min de run tranquille**	**90 min de run tranquille/à allure régulière** (durée totale : 1 heure 40 minutes*)
Semaines 09	**60 min de run tranquille** (durée totale : 1 heure 10 minutes*)	**60 min de run tranquille/à allure régulière** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 4 fois** (durée totale : 1 heure 15 minutes*)	**10 min de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 2 ou 3 fois** **2 kilomètres de run, 3 min de footing de récupération** **Répétez 6 fois en alternant entre une allure de semi-marathon et une allure de compétition de 10 kilomètres** **10 min de run tranquille**	**Reposez-vous.**	**60 min de run tranquille/à allure régulière** (durée totale : 1 heure 10 minutes*)	**30 min de run tranquille** **30 min à votre allure de semi-marathon** (durée totale : 1 heure 10 minutes*)	**90 min de run tranquille/à allure régulière** (durée totale : 1 heure 40 minutes*)
Semaines 10	**60 min de run tranquille** (durée totale : 1 heure 10 minutes*)	**60 min de run tranquille/à allure régulière** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 4 fois** (durée totale : 1 heure 15 minutes*)	**10 min de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 2 ou 3 fois** **1,6 kilomètre de run, 3 min de footing de récupération** **Répétez 6 fois en alternant entre une allure de semi-marathon et une allure de compétition de 10 kilomètres** **10 min de run tranquille**	**Reposez-vous.**	**60 min de run tranquille/à allure régulière** (durée totale : 1 heure 10 minutes*)	**1 min de run à votre allure de compétition de 10 kilomètres, 30 secondes de marche** **Répétez 24 fois en augmentant le rythme à votre allure de 5 kilomètres** (durée totale : 1 heure 10 minutes*)	**90 min de run tranquille/à allure régulière** (durée totale : 1 heure 40 minutes*)
Semaines 11	**60 min de run tranquille** (durée totale : 1 heure 10 minutes*)	**60 min de run tranquille/à allure régulière** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 4 fois** (durée totale : 1 heure 15 minutes*)	**10 min de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 2 ou 3 fois** **1 kilomètre de run, 200 mètres de footing de récupération** **Répétez 10 fois en alternant entre une allure de semi-marathon et une allure de compétition de 10 kilomètres** **10 min de run tranquille**	**Reposez-vous.**	**45 min de run tranquille/à allure régulière** (durée totale : 55 minutes*)	**10 min de run tranquille** **5 kilomètres à votre allure de semi-marathon** **3 min de footing de récupération** **5 kilomètres à votre allure de compétition de 10 kilomètres** **10 min de run tranquille**	**16 kilomètres de run tranquille/à allure régulière**
Semaines 12	**40 min de run tranquille** (durée totale : 50 minutes*)	**40 min de run tranquille/à allure régulière** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 4 fois** (durée totale : environ 55 minutes*)	**10 min de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 2 ou 3 fois** **5 min de run à votre allure de compétition de 10 kilomètres, 60 secondes de marche** **4 min de run à votre allure de compétition de 10 kilomètres, 60 secondes de marche** **3 min de run à votre allure de compétition de 10 kilomètres, 60 secondes de marche** **2 min de run à votre allure de compétition de 10 kilomètres, 60 secondes de marche** **1 min de run à votre allure de compétition de 10 kilomètres, 60 secondes de marche** **3,2 kilomètres de run à votre allure de semi-marathon** **10 min de run tranquille**	**Reposez-vous.**	**35 min de run tranquille/à allure régulière** (durée totale : 45 minutes*)	**30 min de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 2 ou 3 fois** (durée totale : environ 45 minutes*)	**Jour du semi-marathon !**