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

Ce plan est conçu pour les runners qui courent déjà 10 kilomètres et souhaitent s'attaquer à un semi-marathon.
Ce programme ne vise pas à atteindre un chrono précis, mais à ce que vous puissiez terminer 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	**30 min de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 4 fois** (durée totale : 45 minutes*)	**Reposez-vous.**	**30 minutes de footing en commençant doucement et en accélérant peu à peu le rythme** (durée totale : 40 minutes*)	**Reposez-vous.**	**30 min de run tranquille** (durée totale : 40 minutes*)	**Reposez-vous.**	**35 min de run tranquille** (durée totale : 45 minutes*)
Semaines 02	**30 min de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 4 fois** (durée totale : 45 minutes*)	**Reposez-vous.**	**35 minutes de footing à allure régulière** (durée totale : 45 minutes*)	**Reposez-vous.**	**30 min de run tranquille** (durée totale : 40 minutes*)	**Reposez-vous.**	**40 min de run tranquille** (durée totale : 50 minutes*)
Semaines 03	**30 min de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 4 fois** (durée totale : 45 minutes*)	**Reposez-vous.**	**10 min de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 2 ou 3 fois** **1 min de run à 60 % de votre vitesse, 1 minute de marche** **Répétez 10 fois** **10 min de run tranquille** (durée totale : environ 45 minutes)	**Reposez-vous.**	**35 min de run tranquille** (durée totale : 45 minutes*)	**Reposez-vous.**	**50 min de run tranquille** (durée totale : 1 heure*)
Semaines 04	**30 min de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 4 fois** (durée totale : 45 minutes*)	**Reposez-vous.**	**10 min de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 2 ou 3 fois** **5 x 1 min de run à 60 % de votre vitesse, 30 sec de marche** **2 minutes de repos** **Répétez 3 fois** **10 min de run tranquille** (total time: 55 minutes approx.)	**Reposez-vous.**	**30 min de run tranquille** (durée totale : 40 minutes*)	**5km run at 60-70% pace**	**60 min de run tranquille** (durée totale : 1 heure 10 minutes*)
Semaines 05	**30 min de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 4 fois** (durée totale : 45 minutes*)	**Reposez-vous.**	**10 min de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 2 ou 3 fois** **2 min de run à 60 % de votre vitesse, 1 minute de marche** **Répétez 10 fois** **10 min de run tranquille** (durée totale : environ 55 minutes)	**Reposez-vous.**	**35 min de run tranquille** (durée totale : 45 minutes*)	**Reposez-vous.**	**1 heure de footing : 20 min à une allure tranquille et augmentez progressivement le rythme jusqu'à 60 % de votre vitesse à la fin** (durée totale : 1 heure 10 minutes*)
Semaines 06	**30 min de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 4 fois** (durée totale : 45 minutes*)	**Reposez-vous.**	**10 min de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 2 ou 3 fois** **3 min de run à 60 % de votre vitesse, 1 minute de marche** **Répétez 8 fois** **10 min de run tranquille** (durée totale : environ 1 heure)	**Reposez-vous.**	**35 min de run tranquille** (durée totale : 45 minutes*)	**Reposez-vous.**	**10 kilomètres de run tranquille** (durée totale : 1 heure*)

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

Ce plan est conçu pour les runners qui courent déjà 10 kilomètres et souhaitent s'attaquer à un semi-marathon.
Ce programme ne vise pas à atteindre un chrono précis, mais à ce que vous puissiez terminer 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	**30 min de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 4 fois** (durée totale : 45 minutes*)	**Reposez-vous.**	**10 min de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 2 ou 3 fois** **3 min de footing, 1 min de marche** **2 min de footing, 1 min de marche** **1 min de footing, 1 min de marche** **2 minutes de repos** **Répétez 3 fois** **10 min de run tranquille** (durée totale : environ 1 heure)	**Reposez-vous.**	**35 min de run tranquille** (durée totale : 45 minutes*)	**Reposez-vous.**	**1 heure de run tranquille** (durée totale : 1 heure 10 minutes*)
Semaines 08	**30 min de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 4 fois** (durée totale : 45 minutes*)	**Reposez-vous.**	**10 min de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 2 ou 3 fois** **3 min de footing (60 % de votre vitesse), 1 min de marche** **2 min de footing (60 % de votre vitesse), 1 min de marche** **1 min de footing (60 % de votre vitesse), 1 min de marche** **3 min de footing tranquille** **Répétez 2 fois** **10 min de run tranquille** (durée totale : environ 50 minutes)	**Reposez-vous.**	**35 min de run tranquille** (durée totale : 45 minutes*)	**Reposez-vous.**	**13 kilomètres de run tranquille**
Semaines 09	**30 min de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 4 fois** (durée totale : 45 minutes*)	**Reposez-vous.**	**10 min de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 2 ou 3 fois** **1 kilomètre de run à 50-60 % de votre vitesse, 2 min de marche** **Répétez 8 fois** **10 min de run tranquille** (durée totale : environ 1 heure 10 minutes)	**Reposez-vous.**	**35 min de run tranquille** (durée totale : 45 minutes*)	**Reposez-vous.**	**60 min de run tranquille** (durée totale : 1 heure 10 minutes*)
Semaines 10	**30 min de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 4 fois** (durée totale : 45 minutes*)	**Reposez-vous.**	**Easy run 10 mins** **100m stride, 100m walk** **Repeat 2-3x** **1km run at 50-60% pace, walk 2 mins** **Repeat 8x** **Easy run 10 mins** (total time: 1 hour 10 mins approx.)	**Reposez-vous.**	**35 min de run tranquille** (durée totale : 45 minutes*)	**Reposez-vous.**	**16 kilomètres de run tranquille**
Semaines 11	**30 min de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 4 fois** (durée totale : 45 minutes*)	**Reposez-vous.**	**10 min de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 2 ou 3 fois** **1 min de run à 60 % de votre vitesse, 1 minute de marche** **Répétez 10 fois** **10 min de run tranquille** (durée totale : environ 45 minutes)	**Reposez-vous.**	**35 min de run tranquille** (durée totale : 45 minutes*)	**5km run at 60-70% pace**	**60 min de run tranquille** (durée totale : 1 heure 10 minutes*)
Semaines 12	**30 min de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 4 fois** (durée totale : 45 minutes*)	**Reposez-vous.**	**10 min de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 2 ou 3 fois** **5 min de footing à 50-60 % de votre vitesse, 1 min de marche** **4 min de footing à 50-60 % de votre vitesse, 1 min de marche** **3 min de footing à 50-60 % de votre vitesse, 1 min de marche** **2 min de footing à 50-60 % de votre vitesse, 1 min de marche** **1 min de footing à 50-60 % de votre vitesse, 1 min de marche** **10 min de run tranquille** (durée totale : environ 1 heure 10 minutes)	**Reposez-vous.**	**25 min de run tranquille** (durée totale : 35 minutes*)	**Reposez-vous.**	**Jour du semi-marathon !**