

Ce plan vous propose par semaine : 1 séance de fractionné court, 1 séance de fractionné long (seuil)
2 sorties endurance (1 courte pour la récupération active et 1 longue pour manger du kilomètre !)

Journées idéales : mardi, mercredi, vendredi, dimanche pour laisser une journée de récupération entre la sortie longue et la 1^{ère} séance de la semaine suivante.

Légende :

- EF = Endurance Footing ou Endurance fondamentale, c'est l'allure à laquelle vous courez de manière détendue en pouvant tenir une conversation.
- 2' se lit 2 minutes, 2'30'' se lit 2 minutes et 30 secondes, etc.
- Accélération = effort maximal mais constant sur la durée et sur les N répétitions. L'idéal est de trouver son rythme 1 semaine ou 2 avant le début du plan.
- Allure spécifique pour les séances de fractionné court : **15,5 km/h (soit 3'52 par km)**
- Allure spécifique pour les séances de fractionné long : **14 km /h (soit 4'17'' par km)**
- Allure spécifique 10 km : c'est l'allure de votre objectif sur 10 km : **13,2km/h (soit 4'33 par km)**
- Allure spécifique semi-marathon : c'est l'allure de votre objectif sur semi : **12km/h (soit 5'00 par km)**

| Semaine 1 – On rentre dans la préparation | | | |
|---|-----------------------------|--|-------------------------------|
| 1 | Echauffement 20 à 30' EF | <u>Fractionné court</u> 8 accélérations de 45'' récupération 45'' course lente | Retour au calme 10' EF |
| 2 | Footing 50' EF | | |
| 3 | Echauffement 30' EF | 2 x 10' allure 10km Récupération 3' marche/course lente | Retour au calme 5 à 10' EF |
| 4 | Footing 1h10 EF | | |

| Semaine 2 - Prise de contact avec l'allure spécifique semi | | | |
|--|--|--|-------------------------------|
| 1 | Echauffement 20 à 30' EF | <u>Fractionné long</u> 6 accélérations de 3' récupération 1'30 en marchant | Retour au calme 10' EF |
| 2 | Footing de 50' EF | | |
| 3 | Échauffement 20 à 30' EF | 2x3 km allure spécifique semi Récupération 1km en EF | Retour au calme 5 à 10' EF |
| 4 | Footing 1h15 EF sur parcours vallonné si possible <i>Les bosses permettent de mettre de la variété dans l'entraînement : casser le rythme, changer la mécanique de course et sollicitation cardiaque plus importante. Profitez de ces sorties longues pour tester de nouveaux parcours.</i> | | |

| Semaine 3 – On augmente la charge d'entraînement | | | |
|--|-----------------------------|--|-------------------------------|
| 1 | Echauffement 20 à 30' EF | <u>Fractionné court</u> 2 blocs de 10 accélérations de 30'' récupération 30'' marche Récupération entre les 2 blocs : 3' | Retour au calme 10' EF |
| 2 | Footing 55' EF | | |
| 3 | Echauffement 30' EF | <u>Allure spécifique mixte</u> 5000m allure spécifique Semi 3000 allure spécifique 10km 1000 allure fractionné long Récupération 3'30 EF | Retour au calme 5 à 10' EF |
| 4 | Footing 1h20 EF | | |

| Semaine 4 : On travaille l'allure spécifique semi pour pouvoir être économique à cette vitesse | | | |
|--|-----------------------------|--|-------------------------------|
| 1 | Echauffement 20 à 30' EF | <u>Fractionné long</u> 5 accélérations de 4' récupération 2' course/marche | Retour au calme 10' EF |
| 2 | Footing de 50' EF | | |
| 3 | Échauffement 20 à 30' EF | <u>Spécifique semi</u> 3x4000m allure semi Récupération 1km EF | Retour au calme 5 à 10' EF |
| 4 | Footing 1h25 EF | | |

| Semaine 5 : Assimilation, on recharge les batteries avant d'attaquer la fin de la préparation. | | | |
|--|-----------------|-------|--|
| 1 | | REPOS | |
| 2 | Footing de 55' | | |
| 3 | | REPOS | |
| 4 | Footing 1h10 EF | | |

Semaine 6 : Semaine de forte charge penser à bien récupérer entre les séances

| | | | |
|---|-----------------------------|---|---------------------------|
| 1 | Échauffement 20 à 30' EF | <u>Fractionné court</u> 8 x (1' accélération / 1' lent) + 8 x (30" accélérations / 30" lent) + 8 x (15"accélérations / 15" lent) | Retour au calme 10' EF |
| 2 | Footing 1h EF | | |
| 3 | Échauffement 20 à 30' EF | <u>Fractionné long</u> 6x1000m r = 2'30 | Retour au calme 10' EF |
| 4 | Footing 1h30 EF | | |

Semaine 7 : On accumule les km à allure spécifique

| | | | |
|---|---------------------------------------|---|-------------------------------|
| 1 | Échauffement 20 à 30' EF | <u>Fractionné court</u> 2blocs de 5 accélérations de 1'30 récupération 1' marche/course lente Récupération 3' EF entre les 2 blocs | Retour au calme 5 à 10' EF |
| 2 | Footing 1h EF | | |
| 3 | Échauffement 20 à 30' EF | <u>Spécifique semi</u> 2x 5000 allure spécifique semi-marathon Récupération 5' course lente | Retour au calme 5 à 10' EF |
| 4 | Footing 1h15. EF sur terrain vallonné | | |

Semaine 8 : Dernière semaine de forte charge

| | | | |
|---|--|--|-------------------------------|
| 1 | Échauffement 20 à 30' EF | <u>Fractionné long 3' et 2', court pour les 1'</u> 3 blocs de 3' 2' 1' d'accélération récupération 1' marche entre les répétitions et 3' course lente entre les blocs <i>Intensité progressive sur les blocs : vous devez courir vos 2' plus vite que les 3'.</i> | Retour au calme 5 à 10' EF |
| 2 | Footing 1h EF | | |
| 3 | Échauffement 20 à 30' EF | Spécifique 10km 2000 + 3000m + 2000 allure spécifique 10km récupération 3' marche | Retour au calme 5 à 10' EF |
| 4 | Footing 1h25 EF <i>Privilégier les sols souples</i> | | |

Semaine 9 : On diminue la charge d'entraînement, le plus gros de la préparation est fait

| | | | |
|---|-----------------------------|--|-------------------------------|
| 1 | Échauffement 20 à 30' EF | <u>Fractionné court</u> 4 x (1' accélération / 1' lent) + 5 x (45"/ 45") + 6 x (30"/ 30") | Retour au calme 5 à 10' EF |
| 2 | Footing 1h | | |
| 3 | Échauffement 20 à 30' EF | <u>Allure spécifique - dernier rappel d'allure</u> 2 x 3000 allure spécifique semi récupération 3' | Retour au calme 5 à 10' EF |
| 4 | Footing 1h EF | | |

Semaine 10 : Affûtage et compétition

| | | | |
|---|--|--|-------------------------------|
| 1 | Footing de 45 min. | | |
| 2 | Échauffement 20 à 30' EF | <u>Fractionné court dernier rappel</u> 10 accélérations de 25" récupération 25" lent | Retour au calme 5 à 10' EF |
| 3 | Déverrouillage : La veille ou l'avant-veille : 20' footing + 3 accélérations de 30'' | | |
| 4 | Compétition Semi-marathon | | |