

Préparer un semi-marathon en 2h00 environ



OBJECTIF DE CET ENTRANEMENT

Cet entraînement vous permettra de terminer un semi-marathon en 2 heures.

DESCRIPTION

Vous aimez courir longtemps pour extérioriser votre énergie ou simplement pour vous maintenir en forme. Vous avez peut-être déjà participé à une course comme un 10 kilomètres ou fini un semi-marathon. Désormais, votre motivation est de terminer un semi en 2h00, soit 10,5km/h. Vous pouvez réaliser votre objectif à l'aide de cet entraînement, basé sur 3 séances par semaine durant 8 semaines. Vos séances sont optimisées pour que votre objectif devienne réalité.

LES CONSEILS DU COACH

Les conseils du coach

Respectez bien les consignes dispensées à chaque séance.

Celles-ci ne sont pas difficiles, y compris les séances de variation d'allure.

Veillez à opter pour une alimentation saine et pensez à manger des sucres lents la veille des entraînements de longue durée.

Prenez soin de vous hydrater régulièrement, n'attendez pas d'avoir soif, il est déjà trop tard! Utilisez une ceinture-gourde pour les entraînements longs, surtout en cas de chaleur.

Contrôlez l'état de vos chaussures pour éviter les blessures, demandez éventuellement conseil à un spécialiste.

Faites des étirements à chaque fin de séance pour optimiser votre récupération. BON COURAGE.

SÉANCE 1

Date

Séance d'endurance fondamentale en aisance respiratoire.

Lors de cette séance, vous courrez 40 minutes faciles à environ 70-75% de FCM.
Puis vous finirez avec 2 minutes de marche facile pour optimiser la récupération.

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

Courez en parfaite aisance avec un maximum de plaisir durant cette séance de récupération. Facilité et économie sont les maître-mots.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 2

Date

Séance fractionnée visant le développement de la Puissance Aérobic.

Lors de cette séance, vous débuterez par :

20 minutes d'échauffement en courant à **70/75% FCM**.

Puis, vous effectuerez **10 fois** :

20 secondes courues vite à environ **85 % FCM**, suivies de **40 secondes** de récupération trottinées à **65% FCM**.

Enfin, vous courrez **15 minutes** à **70/75% de FCM** et finirez par **2 minutes** de marche tranquille.

Cette séance durera **47 minutes**.

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

Le travail continu se fait en aisance respiratoire.

Attention, lors des accélérations, à bien souffler et à allonger la foulée sans aller jusqu'à l'essoufflement extrême.

Jouez avec les rythmes de course en vous amusant avec la musique.

Ecoutez bien les conseils du coach.

N'oubliez pas les étirements en fin de séance.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 3

Date

Séance d'endurance fondamentale en aisance respiratoire.

Lors de cette séance, vous courrez 45 minutes en endurance à 70-75% FCM.

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

Courez en parfaite aisance avec un maximum de plaisir durant cette séance de récupération. Soyez relâché(e), tout en profitant de votre moment d'évasion.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 4

Date

Séance d'endurance fondamentale en aisance respiratoire.

Lors de cette séance, vous effectuerez:

20 minutes courues à 70/75% de FCM.

Puis, 6 fois: 1 ligne droite de 15 secondes en courant vite (entre 85 et 90% FCM) + 45 secondes de récupération en marchant.

Puis, 20 minutes courues à 70-75% de FCM.

Puis, 6 fois: 1 ligne droite de 15 secondes en courant vite (entre 85 et 90% FCM) + 45 secondes de récupération en marchant.

Enfin, vous finirez par 10 minutes courues à 60/65% FCM.

Cette séance durera 62 minutes.

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

Cette séance est composée de parties courues faciles et de parties très courtes courues relativement vite.

Afin de bien réussir cette séance, ne courez pas trop vite sur les séquences de 20 minutes.

Pensez à rester en aisance respiratoire et à ne pas vous crispier lorsque vous réaliserez les lignes droites.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 5

Date

Séance d'endurance avec des séquences qui alternent des temps de course plus rapides et d'autres plus lents.



Lors de cette séance, vous débuterez par 25 minutes d'échauffement en courant à 70/75% FCM.

Puis, vous effectuerez:

10 fois: 30 secondes courues vite à 80/85 % FCM + 30 secondes de récupération trottinées à 65% FCM.

Enfin, vous courrez 15 minutes à 70/75% de FCM.

Pour récupérer vous marcherez 2 minutes faciles.

Cette séance durera 52 minutes.

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

Le travail continu se fait en aérobie.

Lors des accélérations, soufflez bien, allongez la foulée en contrôlant votre respiration.

Pas d'essoufflement excessif, ventilez plus fort tout en contrôlant votre rythme; foulée aérienne et légère.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 6

Date

Séance d'endurance fondamentale en aisance respiratoire.

Lors de cette séance, vous courrez 1 heure en continu, à environ 70-75% FCM.

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

Quelques étirements et relâchements avant de partir pour cette séance.
Il est important de vous hydrater avant et après l'effort. Gérez l'économie de course.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 7

Date

Séance d'endurance fondamentale en aisance respiratoire.

Lors de cette séance, vous effectuerez:

30 minutes courues à 70-75% de FCM en prenant du plaisir + 2 minutes de marche de récupération.

Puis, 8 fois: 1 ligne droite de 15 secondes en courant vite (entre 86 et 90% FCM) + 45 secondes de récupération en marchant.

Enfin, vous finirez par 2 minutes de marche.

Cette séance durera 42 minutes.

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

Profitez de cette séance de récupération. Contrôlez toujours votre vitesse durant les lignes droites; c'est un peu rapide, mais le relâchement est de rigueur en allongeant la foulée.

Faites des aller-retour si vous le souhaitez.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 8

Date

Séance fractionnée visant le développement de la Puissance Aérobic.



Lors de cette séance, vous débuterez par :

20 minutes d'échauffement en courant à **70-75% FCM**.

Puis, vous effectuerez **10 fois** :

45 secondes courues vite à environ 85 % FCM suivies de **1 minute 15 secondes** de récupération trottinées à **65% FCM**

Enfin, vous terminerez par **10 minutes** à **70-75%** de FCM, puis **2 minutes** de marche facile.

Cette séance durera **52 minutes**.

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

L'objectif de cet entraînement est de développer votre puissance aérobic en augmentant légèrement le temps de travail, mais avec un bon temps de récupération.

Ne partez pas trop vite et respectez bien le rythme demandé.

N'allez pas jusqu'à l'essoufflement extrême et profitez de la récupération en soufflant bien.

Cet entraînement n'est pas difficile.

Ecoutez bien les conseils du coach.

Toujours les étirements en fin de séance.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 9

Date

Séance d'endurance fondamentale en aisance respiratoire.

Lors de cette séance, vous courrez 1h10 minutes à environ 70-75% FCM.

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

Effectuez quelques étirements et relâchements avant de partir pour cet entraînement.

Il est important de vous hydrater avant et après l'effort.

Vous pouvez vous équiper d'une ceinture et d'un bidon adaptés à cet effet pour apprendre à vous hydrater durant l'effort.

Buvez de petites quantités, régulièrement.

Gérez l'économie de course.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 10

Date

Séance d'endurance fondamentale en aisance respiratoire.

Lors de cette séance, vous effectuerez:

15 minutes courues à 70-75% de FCM.

Puis, 6 fois: 1 ligne droite de 15 secondes en courant vite (entre 85 et 90% FCM) + 45 secondes de récupération en marchant.

Vous re-ferez encore 2 fois les 15 minutes courues plus la série de lignes.

Et vous finirez pas 10 minutes courues entre 61 et 65% FCM.

Cette séance durera 73 minutes.

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

Respectez les intensités de travail, afin de vous assurer de ne pas subir la longueur de la séance. Courez en restant en aisance respiratoire sur les séquences longues.

Restez relâché(e) pendant les lignes droites de 15 secondes.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 11

Date

Séance fractionnée visant le développement de la Puissance Aérobic.

Lors de cette séance, vous débuterez par :

20 minutes d'échauffement en courant à **70-75% FCM**.

Puis, vous effectuerez **10 fois** :

1 minute courue vite à environ **80-85 % FCM** suivie de **1 minute** de récupération trottinée à **65% FCM**.

Puis, vous finirez en courant **10 minutes** à **70-75% de FCM** suivies de **2 minutes** de marche tranquille.

Cette séance durera **52 minutes**.

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

L'échauffement et la fin de la séance se font en aisance respiratoire.

Attention, lors des accélérations, à bien souffler et à allonger la foulée en vous concentrant sur votre respiration. N'allez pas jusqu'à l'essoufflement extrême; il est important malgré tout de garder un bon tempo.

Ne partez pas trop vite et respectez les allures.

Ecoutez les consignes du coach qui vous guidera.

Effectuez toujours les étirements en fin de séance et hydratez-vous au quotidien.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 12

Date

Séance d'endurance fondamentale en aisance respiratoire.

Lors de cette séance, vous courrez 1h20 minutes à environ 70-75% FCM.

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

Effectuez quelques étirements et relâchements avant de partir.

Il est important de vous hydrater avant et après l'effort. Apprenez à vous hydrater durant l'effort à l'aide d'un bidon porté à la ceinture. Gérez l'économie de course.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 13

Date

Séance d'endurance fondamentale en aisance respiratoire.

Lors de séance, vous courrez 30 minutes en endurance facile en sensations, à environ 70-75% FCM.
Puis vous finirez par 2 minutes de marche souple pour récupérer activement.

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

Musique, plaisir et évasion pour profiter de cette séance de récupération physique et psychologique.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 14

Date

Séance fractionnée visant le développement de la Puissance Aérobique.

Lors de cette séance, vous débuterez par :

20 minutes d'échauffement en courant à **70-75% FCM**.

Puis, vous effectuerez **10 fois** :

2 minutes courues vite à environ **80/85 % FCM** suivies d'**1 minute** de récupération trottinée à **60-65% FCM**.

Puis, vous finirez en courant **10 minutes** à **70/75% de FCM** et **2 minutes** de marche tranquille.

Cette séance durera **62 minutes**.

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

Cette séance est essentielle dans votre préparation.

Les 2 minutes se courent à un bon rythme, sans toutefois faire des sprints!

Contrôlez votre fréquence cardiaque régulièrement au cours des 2 minutes rapides et ne dépassez pas 85% de votre FCM.

Trottez tranquillement en récupération sans que ce soit trop lent.

Écoutez les consignes du coach qui vous guidera.

Effectuez toujours les étirements en fin de séance et hydratez-vous au quotidien.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 15

Date

Séance d'endurance fondamentale en aisance respiratoire.

Lors de cette séance, vous courrez 1h30 minutes à environ 70-75% FCM.

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

Une séance de longue durée, qui vous permettra de réaliser votre course dans de bonnes conditions. Gérez impérativement votre temps de course. "Être et durer" doivent être les fils conducteurs de cette séance. Economie de course, hydratation et plaisir sont aussi à conserver à l'esprit.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 16

Date

Séance d'endurance fondamentale en aisance respiratoire.

Lors de cette séance, vous effectuerez:

30 minutes courues à 70-75% de FCM + 2 minutes de marche.

Puis, 8 fois: 1 ligne droite de 15 secondes en courant vite (entre 85 et 90% FCM) + 45 secondes de récupération en marchant.

Enfin, vous finirez par 2 minutes de marche.

Cette séance durera 42 minutes.

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

Profitez de cette nouvelle séance de récupération. Contrôler toujours votre vitesse durant les lignes droites; c'est un peu rapide, mais le relâchement est de rigueur en allongeant la foulée.

Faites des aller-retour si vous le souhaitez.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 17

Date

Séance d'endurance fondamentale en aisance respiratoire.

Lors de cette séance, vous effectuerez:

20 minutes courues à 70/75% de FCM.

Puis, 4 fois: 1 ligne droite de 15 secondes en courant vite (entre 85 et 90% FCM) + 45 secondes de récupération en marchant.

Puis, vous re-ferez 2 fois les 20 minutes courues + les 4 lignes droites.

Enfin, vous finirez par 5 minutes de marche.

Cette séance durera 77 minutes.

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

Cette séance est composée de parties courues faciles, et de parties très courtes courues relativement vite. Afin de réussir cette séance, ne courez pas trop vite sur les séquences de 20 minutes.

Pensez à rester en aisance respiratoire et à ne pas vous crispier lorsque vous réaliserez les lignes droites.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 18

Date

Séance d'endurance fondamentale en aisance respiratoire.

Lors de cette séance, vous courrez 1h45 minutes à environ 70-75% de FCM.

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

Séance de très longue durée. Veillez à la réaliser dans le confort, l'aisance et la régularité.
Il est important de s'hydrater durant l'effort, de s'économiser musculairement.
Placez des bidons d'eau en amont sur votre parcours si vous n'avez pas de ceinture conçue pour en transporter.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 19

Date

Séance d'endurance fondamentale en aisance respiratoire.

Lors de cette séance, vous courez 40 minutes de jogging plaisir en vous fiant à vos sensations, à environ 70-75% de FCM.

Restez bien relâché(e) et cherchez la décontraction et la facilité de course.

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

Séance de récupération à réaliser en aisance générale.

Soyez relâché(e) et concentré(e).

Attention de bien faire les étirements en fin de séance. Maintenant, la préparation est presque terminée, vous devez capitaliser vos énergies.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 20

Date

Séance d'endurance avec des séquences qui alternent des temps de course plus rapides et d'autres plus lents.



Lors de cette séance, vous débuterez par 20 minutes d'échauffement en courant à 70-75% FCM.
Puis, vous effectuerez:
7 fois: 3 minutes courues vite à 80/85 % FCM + 1 minute de récupération trottinée à 65% FCM.
Puis, vous courrez 10 minutes à 70/75% de FCM.
Enfin, vous marcherez 2 minutes tranquille pour récupérer.
Cette séance durera 60 minutes.

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

Séance importante dans votre préparation.
Restez concentré(e) durant les 3 minutes, en contrôlant votre ventilation et votre FC.
Mettez du tempo en écoutant la musique. Vous ne devez pas être exténué(e) à la fin des 3 minutes. Attention! N'oubliez pas vos étirements en fin de séance.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 21

Date

Séance d'endurance fondamentale en aisance respiratoire.

Lors de cette séance, vous courrez 1h15 minutes, à environ 70-75% FCM

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

Effectuez quelques étirements et relâchements avant de partir pour cet entraînement.

Il est important de vous hydrater avant et après l'effort. Vous pouvez vous équiper d'une ceinture et d'un bidon adaptés à cet effet pour apprendre à vous hydrater durant l'effort.

Buvez de petites quantités, régulièrement.

Gérez l'économie de course.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 22

Date

Séance d'endurance fondamentale en aisance respiratoire.

Lors de cette séance, vous effectuerez:

20 minutes courues à 70-75% de FCM,

puis 4 fois: 1 ligne droite de 15 secondes en courant vite (entre 85 et 90% FCM) + 45 secondes de récupération en marchant.

Puis, 15 minutes courues à 70-75% de FCM.

Puis, 6 fois: 1 ligne droite de 15 secondes en courant vite (entre 85 et 90% FCM) + 45 secondes de récupération en marchant.

Puis 10 minutes courues à 70-75% de FCM.

Puis, 8 fois: 1 ligne droite de 15 secondes en courant vite (entre 85 et 90% FCM) + 45 secondes de récupération en marchant.

Puis, 5 minutes trottées entre 60 et 65 % FCM. Cette durera 68 minutes.

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

Profitez de cette séance de récupération. Contrôlez toujours votre vitesse dans les lignes droites; c'est un peu rapide, mais le relâchement est de rigueur en allongeant la foulée.

Faites des aller-retour si vous le souhaitez.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 23

Date

Séance d'endurance fondamentale en aisance respiratoire.

Lors de cette séance, vous courrez 30 minutes en endurance facile en sensations à environ 70-75% de FCM.
Et pour finir 2 minutes de marche souple pour commencer à récupérer.

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

Cette séance va vous permettre de vous régénérer.
Vous serez relâché(e) et libre de corps et d'esprit.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 24

Date

Séance d'endurance fondamentale en aisance respiratoire.

Lors de cette séance, vous effectuerez :

20 minutes courues à 70-75% de FCM + 2 minutes de marche.

Puis, 6 fois: 1 ligne droite de 15 secondes en courant vite (entre 86 et 90% FCM) + 45 secondes de récupération en marchant.

Enfin, vous finirez par 2 minutes de marche.

Cette durera 30 minutes.

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

C'est la dernière séance avant votre course.

Soyez relâché(e) au maximum et faites un dernier placement durant les lignes.

Finissez par une bonne séance d'étirements et pensez à bien boire jusqu'à l'épreuve.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance