

Objectif 2H Semi-Marathon

 **3 SÉANCES**
PAR SEMAINE

 **8 SEMAINES**
D'ENTRAÎNEMENT



FRACTIONNÉ
Entraînement alternant
phases intenses et
phases de récup



ENDURANCE
Forme de course la
plus simple = footing



COURSE
Vitesse à laquelle tu
souhaites courir le
Jour J (course active)



RÉCUP
Footing lent afin de
récupérer de l'effort
intense d'avant

SEMAINE 1



SÉANCE 1

1 heure 10 min + gainage

SÉANCE 2

20 min + 10 x 30 sec
(30 sec récup) + 10 min

SÉANCE 3

40 à 50 min

SEMAINE 2



SÉANCE 1

1 heure + gainage

SÉANCE 2

20 min + 12 x 30 sec
(30 sec récup) + 10 min

SÉANCE 3

1 heure 20 min

SEMAINE 3



SÉANCE 1

20 min + 8 x 1 min
(1 min récup) + 10 min

SÉANCE 2

20 min + 2 x 8 min
(2 min récup) + 10 min

SÉANCE 3

1 heure 30 min + gainage

SEMAINE 4



SÉANCE 1

45 min à 1 heure + gainage

SÉANCE 2

20 min + 2 x 10 min + 10 min

SÉANCE 3

10 km
(s'inscrire à une course locale)

SEMAINE 5



SÉANCE 1

20 min + 10 x 1 min (1 min
récup) + 10 min

SÉANCE 2

40 min + gainage

SÉANCE 3

1 heure 45 min

SEMAINE 6



SÉANCE 1

45 min + gainage

SÉANCE 2

20 min + 8 x 1 min 30 (1 min
récup) + 10 min

SÉANCE 3

1 heure 20 min

SEMAINE 7



SÉANCE 1

20 min + 2 x 10 min + 10 min

SÉANCE 2

45 min + gainage

SÉANCE 3

1 heure

SEMAINE 8



SÉANCE 1

40 min + gainage

SÉANCE 2

20 min + 3 x 1 min (1 min ré-
cup) + 10 min

SÉANCE 3

SEMI-MARATHON



**Le but n'est pas d'être meilleur que les autres,
mais bien d'être meilleur que la personne que vous étiez hier.**