

Entraînez-vous pendant 12 semaines pour votre semi-marathon le plus rapide. Avec 3 entraînements par semaine, vous atteindrez votre objectif.

Entraînement 1 (course d'endurance avec accélérations)

Il s'agit d'une course d'endurance tranquille dans la zone de fréquence cardiaque 1, combinée avec des intervalles courts. Ces accélérations peuvent être effectuées à un rythme un peu plus rapide que celui des intervalles de l'entraînement 2. Le but des intervalles courts est d'améliorer sa technique de course en augmentant la fréquence et la longueur des foulées.

Entraînement 2 (intervalles)

L'entraînement par intervalles est le moyen idéal d'augmenter sa vitesse de base. L'entraînement fractionné consiste à effectuer des séries de course de haute intensité, d'une durée de quelques secondes à quelques minutes, suivies d'une période de récupération.

Entraînement 3 (séance d'endurance avec blocs tempo)

Il s'agit d'une séance d'endurance longue durant laquelle vous effectuez plusieurs blocs de course (tempo runs) à un rythme plus élevé. En insérant ces blocs d'accélération dans votre séance d'endurance, vous aidez votre corps à mieux faire face à l'acidité musculaire ainsi qu'à la fatigue. Cela vous permettra de finir votre semi-marathon dans de bonnes conditions.

ENTRAÎNEMENT

1

2

3

Semaine 1	30min Z1 avec 5x30sec Z5 (R=1)	40min Intervalles 5x4min Z4 (R=1)	40min Z1-2 avec 2x8min Z3 (R=2)
Semaine 2	35min Z1 avec 6x20sec Z5 (R=1)	45min Intervalles 10x2min Z4 (R=1)	50min Z1-2 avec 2x10min Z3 (R=2)
Semaine 3	40min Z1 avec 8x15sec Z5 (R=1)	50min Intervalles 7x4min Z4 (R=1)	60min Z1-2 avec 2x12min Z3 (R=2)
Semaine 4	30min Z1 avec 4x30sec Z5 (R=1)	40min Intervalles 6x5min Z4 (R=1)	45min Z1-2 avec 2x5min Z3 (R=1)
Semaine 5	35min Z1 avec 8x20sec Z5 (R=1)	45min Intervalles 5x6min Z4 (R=2)	70min endurance avec 50'Z1 + 20'Z2-3
Semaine 6	40min Z1 avec 10x15sec Z5 (R=1)	50min Intervalles 4x7min Z4 (R=2)	80min Z1-2 20'Z1 + 10'Z3 + 40'Z1 + 10'Z3
Semaine 7	45min Z1 avec 6x30sec Z5 (R=1)	55min Intervalles 3x8min Z4 (R=2)	90min Z1-2 avec 3x12min Z3 (R=5)
Semaine 8	30min Z1 avec 5x20sec Z5 (R=1)	40min Intervalles 6x3min Z4 (R=2)	75min Z1-2 15'Z1 + 30'Z2 + 20'Z3
Semaine 9	40min Z1 avec 8x15sec Z5 (R=1)	50min Intervalles 3x10min Z4 (R=2)	100min Z1-2 avec 2x30min Z3 (R=5)
Semaine 10	45min Z1 avec 8x30sec Z5 (R=1)	55min Intervalles 3x12min Z4 (R=2)	120min Z1-2 60'Z1 + 30'Z2 + 30'Z3
Semaine 11	50min Z1 avec 4x20sec Z5 (R=1)	60min Intervalles 3x15min Z4 (R=3)	75min Z1-2 met 2x10min Z3 (R=2)
Semaine 12	30min Z1 endurance tranquille	30min endurance avec 2x5min allure SM	Course Semi-marathon

À noter

R=1 minute de récupération (en marchant ou en trottinant)

SM : Semi-marathon

Z1= Zone 1 (course d'endurance tranquille – capacité à parler)

Z1-2= Zone 1 et/ou Zone 2 (course d'endurance, rythme plus rapide – capacité à parler, respiration légèrement accélérée)

Z4 = Zone 4 (Intervalles – halètement, capacité à parler uniquement avec des mots)

Prêt pour votre prochain défi ?

Découvrez les plans d'entraînement pour votre semi-marathon le plus rapide. 21run.com/blog/fr/plans-dentrainement/



Complément d'information au plan d'entraînement

Vous commencez chaque entraînement par un court échauffement d'environ 5 à 10 minutes. Cela signifie qu'une séance de 40 minutes, par exemple, comprend toujours 5 à 10 minutes d'échauffement. Il est aussi conseillé, après votre entraînement, de trotter ou marcher durant 5 minutes (retour au calme) et d'effectuer quelques exercices d'étirements. Cela permettra à votre fréquence cardiaque de retomber et de travailler votre mobilité.

Informations sur les zones de fréquence cardiaque

Courir selon la fréquence cardiaque consiste à utiliser des zones de fréquence cardiaque. Après avoir effectué un test de condition physique (test VMA), vous pouvez facilement calculer ces zones. Celles-ci correspondent à des pourcentages de votre fréquence cardiaque maximale. Si l'on prend l'exemple d'un coureur dont la FC max est de 180, vous obtenez alors les zones de fréquence cardiaque, telles qu'elles apparaissent dans le tableau ci-dessous.

Zone	Respiration	Objectif	Pourcentage de FC max	Athlète (FC max =180)
1	Pouvoir parler facilement	Échauffement et récupération	50-60%	90-108
2	Respiration soutenue	Développer condition physique	61-70%	109-126
3	Respiration accélérée	Développer condition aérobie	71-80%	127-144
4	Halètement	Augmenter le seuil anaérobie	81-90%	145-162
5	Fort halètement	Améliorer la vitesse maximale	91-100%	163-180

Zone de fréquence cardiaque 1

Zone de faible intensité qui convient pour l'échauffement et le retour au calme. Cette zone peut aussi être utilisée pour récupérer d'un entraînement intense par intervalles.

Zone de fréquence cardiaque 2

Zone de faible intensité pour le développement de l'endurance de base. L'énergie est produite de manière aérobie (avec de l'oxygène) et repose principalement sur l'utilisation des graisses. C'est dans cette zone que les coureurs débutants progresseront le plus. Notre conseil est de s'entraîner 2 à 3 fois par semaine dans cette zone.

Zone de fréquence cardiaque 3

Zone d'intensité moyenne pour le développement de l'endurance de base et l'amélioration des performances d'endurance. L'entraînement dans cette zone est aussi appelée tempo run. S'entraîner dans cette zone permet aussi de mieux supporter l'entraînement en zone 4.

Zone de fréquence cardiaque 4

Haute intensité au seuil anaérobie où votre corps produit de l'acide lactique. L'énergie provient principalement de l'utilisation des glucides. Entraînez-vous dans cette zone lorsque votre objectif est d'augmenter votre vitesse. Cette zone de fréquence cardiaque est idéale pour votre entraînement fractionné.

Zone de fréquence cardiaque 5

Entraînement au-dessus du seuil anaérobie afin d'améliorer votre puissance et votre vitesse. Faites principalement des intervalles courts dans cette zone d'entraînement, comme des intervalles de 10 à 30 secondes. Ainsi, votre fréquence cardiaque n'augmentera pas trop rapidement même si vous vous entraînez dans la zone la plus intense.