

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

### Entraînement 1 (course d'endurance)

Il s'agit d'une séance d'endurance courte et tranquille. Ces séances constituent la base de votre préparation au semi-marathon. Si vous vous entraînez selon la fréquence cardiaque, assurez-vous de rester dans la zone 1 durant cet entraînement. À ce rythme, vous devez être capable de parler facilement.

### Entraînement 2 (intervalles)

Ces entraînements par intervalles vous permettent d'améliorer votre vitesse de base ainsi que votre endurance. Il s'agit d'un entraînement important qui vous aidera à maintenir un effort soutenu lors de votre semi-marathon, notamment à partir du 16ème km où votre fréquence cardiaque va considérablement augmenter. Si vous vous entraînez selon la fréquence cardiaque, assurez-vous de rester dans la zone 4. À ce rythme, vous n'êtes plus capable de parler et vous êtes un peu essoufflé.

### Entraînement 3 (séance d'endurance longue)

Dit is lange duurloop in hartslagzone 1-2 waarbij de focus ligt op kilometers maken in een lage intensiteit. Het tempo tijdens deze training is niet belangrijk. Het doel is om je basis uithoudingsvermogen te verbeteren

#### ENTRAÎNEMENT

1

2

3

<b>Semaine 1</b>	30 min Z1 Endurance tranquille	30 min Intervalles Z4 4x4 min (p=1)	40 min Z1-2 Endurance tranquille
<b>Semaine 2</b>	35 min Z1 Endurance tranquille	35 min Intervalles Z4 4x5 min (p=1)	50 min Z1-2 Endurance tranquille
<b>Semaine 3</b>	40 min Z1 Endurance tranquille	40 min Intervalles Z4 4x6 min (p=1)	60 min Z1-2 Endurance tranquille
<b>Semaine 4</b>	30 min Z1 Endurance tranquille	30 min Intervalles Z4 3x2 min (p=1)	45 min Z1-2 Endurance tranquille
<b>Semaine 5</b>	35 min Z1 Endurance tranquille	40 min Intervalles Z4 6x5 min (p=1)	70 min Z1-2 Endurance tranquille
<b>Semaine 6</b>	40 min Z1 Endurance tranquille	45 min Intervalles Z4 6x6 min (p=1)	80 min Z1-2 Endurance tranquille
<b>Semaine 7</b>	45 min Z1 Endurance tranquille	50 min Intervalles Z4 6x7 min (p=1)	90 min Z1-2 Endurance tranquille
<b>Semaine 8</b>	30 min Z1 Endurance tranquille	30 min Intervalles Z4 5x2 min (p=1)	75 min Z1-2 Endurance tranquille
<b>Semaine 9</b>	35 min Z1 Endurance tranquille	35 min Intervalles Z4 5x4 min (p=1)	85 min Z1-2 Endurance tranquille
<b>Semaine 10</b>	40 min Z1 Endurance tranquille	40 min Intervalles Z4 6x4 min (p=1)	100 min Z1-2 Endurance tranquille
<b>Semaine 11</b>	45 min Z1 Endurance tranquille	45 min Intervalles Z4 7x4 min (p=1)	75 min Z1-2 Endurance tranquille
<b>Semaine 12</b>	30 min Z1 Endurance tranquille	30 min Z1-2 avec 2x5 min à allure SM	<b>Course Semi-marathon</b>

#### 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/](https://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.