

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

Semi-marathon pour débutants

Entraînez-vous pendant 12 semaines pour un semi-marathon.

Avec 3 entraînements par semaine, vous atteindrez votre objectif.

Pour commencer ce plan, vous devez avoir déjà couru au moins 10 km.

Training 1

Il s'agit de séances d'endurance courtes et tranquilles. Elles constituent la base de votre préparation pour le semi-marathon. Si vous vous entraînez en fonction de votre fréquence cardiaque, vous êtes en zone 1*. À cette allure, vous pouvez encore facilement tenir une conversation.

Training 2



Ce sont des entraînements qui améliorent votre vitesse de base. Ceci est important parce qu'à partir du 16ème kilomètre d'un semi-marathon, votre fréquence cardiaque va considérablement augmenter. Si vous vous entraînez en fonction de votre fréquence cardiaque, vous êtes en zone 3*. À cette allure, vous ne pouvez plus tenir une conversation et vous êtes un peu essoufflé.



Training 3

Il s'agit d'une séance d'endurance longue. Elle devient chaque semaine un peu plus longue afin que votre corps s'habitue à l'effort des longues distances. Ces entraînements sont la base de votre réussite au semi-marathon. Si vous vous entraînez en fonction de votre fréquence cardiaque, vous êtes en zone 1 à 2*. À cette allure, vous pouvez encore facilement tenir une conversation.

Voir les informations sur les zones de fréquence cardiaque (Z1, Z2, Z3...) en page 2.

Signification symboles

 Temps total
 Courir
 Marcher
 Répétitions

ENTRAÎNEMENT	1		2				3
			 incl →				
Semaine 1	30 min Z1		30 min Z1	4 min Z3	1 min	4	40 min Z1 / Z2
Semaine 2	35 min Z1		35 min Z1	5 min Z3	1 min	4	50 min Z1 / Z2
Semaine 3	40 min Z1		40 min Z1	6 min Z3	1 min	4	60 min Z1 / Z2
Semaine 4	30 min Z1		30 min Z1	2 min Z3	1 min	3	45 min Z1 / Z2
Semaine 5	35 min Z1		40 min Z1	5 min Z3	1 min	6	70 min Z1 / Z2
Semaine 6	40 min Z1		45 min Z1	6 min Z3	1 min	6	80 min Z1 / Z2
Semaine 7	45 min Z1		50 min Z1	7 min Z3	1 min	6	90 min Z1 / Z2
Semaine 8	30 min Z1		30 min Z1	2 min Z3	1 min	5	75 min Z1 / Z2
Semaine 9	35 min Z1		35 min Z1	4 min Z3	1 min	5	85 min Z1 / Z2
Semaine 10	40 min Z1		40 min Z1	4 min Z3	1 min	6	100 min Z1 / Z2
Semaine 11	45 min Z1		45 min Z1	4 min Z3	1 min	7	75 min Z1 / Z2
Semaine 12	30 min Z1		30 min Z1 / Z2	5 min Z2	1 min	2	Semi-marathon

Prêt pour votre prochain défi ?

Découvrez tous les plans d'entraînement sur www.21run.com/blog/fr/plans-dentrainement



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

Semi-marathon pour débutants

Informations sur le plan

Chaque entraînement commence par un court échauffement d'environ 5 à 10 minutes. Si la durée indiquée dans le plan est de 40 minutes, cela inclut 5 à 10 minutes d'échauffement et d'assouplissement musculaire. Après un entraînement, il est aussi conseillé de courir tranquillement pendant 5 minutes et de faire éventuellement quelques exercices d'étirement. Cela permet de ralentir la fréquence cardiaque et d'améliorer votre mobilité.

Informations sur les zones de fréquence cardiaque

Courir en fonction de la fréquence cardiaque revient à utiliser des zones de fréquence cardiaque. Après un test physique, vous pouvez facilement calculer les zones. Ce calcul se base sur la fréquence cardiaque maximale et utilise les pourcentages indiqués dans le tableau ci-dessous. Si vous n'avez pas de cardiofréquencemètre, vous pouvez déterminer l'intensité d'entraînement en observant votre respiration et votre capacité à tenir une conversation. Vous vous entraînez en zone 2, mais vous remarquez que vous êtes essoufflé ? Cela signifie que vous allez trop vite et que vous devriez ralentir.

Zone	Objectif	Respiration / conversation	Pourcentage de la fréquence cardiaque maximale	Athlète avec fréquence cardiaque maximale 180
1	Amélioration de la condition physique de base.	Calme et maîtrisée. Facile de tenir une conversation.	< 75%	< 135
2	Renforcement des capacités aérobies.	Respiration accélérée, mais contrôlée. Phrases plus courtes.	75-82%	135-148
3	Amélioration du passage d'aérobie à anaérobie.	Respiration accélérée. Phrases courtes.	82-88%	148-158
4	Renforcement des capacités anaérobies.	Essoufflement. Conversation limitée à quelques mots.	89-92%	158-166
5	Amélioration de la vitesse et de l'efficacité.	Essoufflement important.	> 92%	> 166

Zone de fréquence cardiaque 1

Faible intensité pour améliorer l'endurance de base. L'énergie est produite en aérobie (avec de l'oxygène) et repose principalement sur la combustion des graisses. C'est dans ces zones que les débutants progressent le plus.

Zone de fréquence cardiaque 2

Intensité moyenne pour améliorer l'endurance de base et les performances en endurance. L'entraînement dans cette zone est aussi appelé "entraînement tempo". Ce type d'entraînement vous aidera à mieux supporter les séances dans les zones supérieures.

Zone de fréquence cardiaque 3

Intensité élevée près du seuil anaérobie où le corps commence à accumuler de l'acide lactique. Ces entraînements comprennent souvent des intervalles avec des périodes de récupération courtes. Cela permet de maintenir plus longtemps une allure soutenue.

Zone de fréquence cardiaque 4

Entraînement à haute intensité au-dessus du seuil anaérobie, où vos muscles commencent lentement à s'acidifier. La production d'énergie repose presque entièrement sur la combustion des glucides. Entraînez-vous surtout en zone 4 si votre objectif est d'améliorer votre vitesse. Cette zone est idéale pour les entraînements par intervalles courts.

Zone de fréquence cardiaque 5

Entraînement bien au-dessus du seuil anaérobie où vous améliorez essentiellement l'absorption maximale d'oxygène et la résistance lactique. Dans cette zone d'entraînement, il est conseillé d'effectuer surtout des intervalles courts, entre 10 et 30 secondes. Votre fréquence cardiaque ne va pas augmenter aussi rapidement, mais vous courez bien dans la zone la plus intense.

Prêt pour le prochain plan ?



www.21run.com/blog/fr/plans-dentraînement