



Plan d'entraînement Semi-Marathon



Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
-8		Footing 1h15 Dont VS semi 2 x 5' R2'		Footing 1h00 Dont VMA courte 6 x 1' R1'		Footing 1h10 Dont 10' VS Semi	Footing 1h00

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
-7		Footing 1h00 Dont VMA courte 6 x 1' R1'		Footing 1h00 Dont VS Semi 2 x 7' R2'		Footing 1h20 Dont 20' VS Semi	Footing 1h00

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
-6		Footing 1h00 dont VMA Longue 2'3'3'2'		Footing 1h00 Dont VMA courte 2x (5x1' R1') R2'		Footing 1h30 Dont 2 x 15' VS Semi	Footing 1h00

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
-5		Footing 1h10 dont VMA Longue 2'3'4'3'2'		Footing 1h10 Dont 3 x 5' VS Semi		Footing 1h45 Dont 3 x 15' VS Semi	Footing 1h00

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
-4		Footing 1h10 Dont VMA courte 2x (5x1' R1')R2'		Footing 1h10 Dont 3 x 6' VS Semi		Footing 1h45 Dont 3 x 20' VS Semi	Footing 1h00

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
-3		Footing 1h10 dont VMA Longue 3'4'5'4'3'		Footing 1h10 Dont 3 x 7' VS Semi		Footing 2h Dont 2 x 30' VS Semi	Footing 1h00

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
-2		Footing 1h10 dont VMA Longue 3'4'4'3'		Footing 1h10 Dont 3 x 5' VS Semi		Footing 1h30	Footing 1h

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
-1		Footing 40' Dont 2 x 7' VS Semi		Footing 30' Dont 10' de VS Semi		Semi-Marathon	

Proposition de plan d'entrainement pour un Semi-Marathon.

A vous de mettre les dates en démarrant par celle du Semi-Marathon, puis en remontant.

- Pour déterminer vos allures de travail : prendre votre VMA et reportez-vous aux tableaux ci-dessous, si vous ne connaissais pas votre VMA prenez votre dernier temps sur 10 kms .
- N'oubliez pas de faire vos séances de long avec la tenue, l'alimentation et l'hydratation du Semi-Marathon.

Tableau de référence pour le calcul de vos allures

	% VMA							
VMA courte Vitesse maxi aérobie Tps 1km	100%	18.6 3mn13s6	17.2 3mn29s3	15.7 3mn49s3	15.0 4mn00	14.2 4mn13s5	13.5 4mn26s	12.5 4mn48s
VMA Longue (seuil) Tps 1km	90%	16.7 3mn35s6	15.4 3mn53s7	14.1 4mn15s6	13.5 4mn26s	12.8 4mn41s4	12.1 4mn57s6	11.2 5mn21s6
VS 10km Tps 10km potentiel Tps 1km	80%	14.9 40mn16s 4mn01s7	13.7 43mn48s 4mn22s8	12.5 48mn00s 4mn48s	12.0 50mn00 5mn00s	11.4 52mn38s 5mn15s6	10.8 55mn34s 5mn33s4	10.0 1h00mn 6mn00s
VS semi Tps semi potentiel Tps 1km	75%	14.0 1h30mn 4mn17s	12.9 1h37mn41 4mn39s	11.7 1h47mn42 5mn07s2	11.2 1h52mn31 5mn21s	10.6 1h58mn53 5mn39s	10.1 2h04mn46 5mn56s	9.4 2h14mn 6mn22s
Vs marathon Tps marathon potentiel Tps 1km	70%	13.0 3h15mn 4mn47s2	12.1 3h30 4mn57s6	11.0 3h50 5mn27s	10.5 4h01mn06 5mn42s6	10.0 4h13 6mn00	9.5 4h28 6mn19s	8.7 4h48s 6mn40s
Endurance	60%	11.2	10.3	9.4	9.0	8.5	8.1	7.5
Footing	55%	10.2	9.5	8.6	8.25	7.8	7.4	
Récup (r / R)	50%	9.3	8.6	7.8	7.5	7.1	7.0	

Tableaux exemples d'allure : tableau 1 pour une VMA de 13.5, donc un marathon en 4h30, et un semi en 2h04

	Vitesse	Tps/km	
VMA courte	13.5	4'26	
VMA longue	12.1	4'57''	
VS 10	10.8	5'33	55'34
VS semi	10.1	5'56	2h04
VS marathon	9.4km/h	6'22	4h29
Footing	8km/h	7'30	

Tableaux exemples d'allure : tableau 2 pour une VMA de 15, donc un marathon en 4h00, et un semi en 1h52

	Vitesse	Tps/km	
VMA courte	15	4'00	
VMA longue	13.5	4'26	
VS 10	12	5'00	50'00
VS semi	11.2	5'21	1h52
VS marathon	10.5km/h	5'42	4h01
Footing	8.5km/h	7'06	

Pour toutes questions ou aide pour la mise en œuvre n'hésitez pas me contacter.

Alain COIGNON
06.13.75.15.00.