

Plan d'entraînement semi-marathon 12 semaines

De 4 à 6 séances... selon vos disponibilités et votre motivation

Précautions d'emploi et avertissement préalable

Ce programme mis à votre disposition gracieusement s'adresse, comme tous les plans génériques, à tous. C'est-à-dire à personne en particulier. Avec toutes les limites qu'implique les plans figés, collés sur le réfrigérateur. On est dans du prêt à utiliser, du « prêt-à-trotter » pas dans du sur-mesure. Cela signifie que s'il ne vous correspond pas forcément, c'est normal.

Par exemple, les séances spécifiques sont données à titre d'exemple, pour un certain type de performance. En effet, pour un coureur confirmé, 2x5000m à VS 21 sera une séance difficile voire même très difficile. A l'inverse elle sera très facile pour un coureur débutant dont la vitesse spécifique sera celle de son allure de footing ou parfois même inférieure. On mesure donc toutes les limites que la généralisation d'un plan d'entraînement suppose. Pour les séances spécifiques, il est préférable de raisonner en durée plutôt qu'en distance. Cela s'explique par le fait que le pourcentage de VMA utilisé en course est différent en fonction du niveau du coureur. Donc la capacité à soutenir cette vitesse, dans la durée, ne représente pas la même difficulté d'effort. Etablir un programme avec des distances identiques pour tous est une erreur fréquente. A éviter absolument.

Décryptage des plans :

Chaque séance de fractionné débute par un échauffement de 20 à 30' à allure 1, complété par quelques accélérations progressives mais jamais à vitesse maximale. Elle se termine par un retour au calme de 5 à 10' à une allure de grand confort afin de récupérer.

L'allure 1 correspond à une vitesse de footing lent où l'on est en complète aisance respiratoire.

L'allure 2 correspond à une vitesse de footing moyen, environ 1km/h plus rapide que l'allure 1.

VS 21 est la vitesse de votre objectif semi-marathon pour ce plan.

18x30"/30" signifie que vous courez 18 répétitions de 30" d'effort à environ 100% de la VMA puis 30" de récupération active en trottinant à environ 50% de la VMA.

La récupération entre les fractions se déroule de manière active, en trottinant pour conserver une activation tant musculaire que cardiovasculaire.

Il est fortement conseillé de suivre ce plan de [préparation spécifique](#) sur 12 semaines après un plan de [préparation générale](#) qui va permettre de poser les fondations de ce plan spécifique. Notamment en ce qui concerne la capacité à s'adapter aux durées des sorties longues et à l'intensité des séances d'[EMA](#) (80-85%).

Jour	Séances	Semaines
Lundi	Repos	S 1
Mardi	18x30"/30"	
Mercredi	1h allure 1	
Jeudi	3x6' à 80-85% de la VMA (rec : 1'15")	
Vendredi	Repos	
Samedi	4x2000m VS 21 (rec : 1'15")	
Dimanche	1h allure 1	
Lundi	Repos	S 2
Mardi	20x30"/30"	
Mercredi	1h allure 1	
Jeudi	3x8' à 80-85% de la VMA (rec : 1'20")	
Vendredi	Repos	
Samedi	1000-2000-3000-2000-1000m VS 21 (rec : 1'/1'15"/1'30")	
Dimanche	1h allure 1	
Lundi	Repos	S 3
Mardi	16x45"/30"	
Mercredi	1h allure 1	
Jeudi	3x10' à 80-85% de la VMA (rec : 1'25")	
Vendredi	Repos	
Samedi	3x3000m VS 21 (rec : 1'30")	
Dimanche	1h allure 1	
Lundi	Repos	S 4 allégée
Mardi	1h allure 1	
Mercredi	16x30"/30"	
Jeudi	1h allure 1	
Vendredi	Repos	
Samedi	1h15 dont 30' allure 2	
Dimanche	1h allure 1	
Lundi	Repos	S 5
Mardi	12x1'45"	
Mercredi	1h allure 1	
Jeudi	3x12' à 80-85% de la VMA (rec : 1'30")	
Vendredi	Repos	
Samedi	4000-3000-2000m VS 21 (rec : 1'30")	
Dimanche	1h allure 1	
Lundi	Repos	S 6
Mardi	10x1'05"/45"	
Mercredi	1h allure 1	
Jeudi	3x14' à 80-85% de la VMA (rec : 1'35")	
Vendredi	Repos	
Samedi	2x4000m VS 21 (rec : 1'30")	
Dimanche	1h allure 1	

Jour	Séances	Semaines
Lundi	Repos	S 7
Mardi	10x1'10"/45"	
Mercredi	1h allure 1	
Jeudi	3x16' à 80-85% de la VMA (rec : 1'40")	
Vendredi	Repos	
Samedi	2x4500m VS 21 (rec : 1'30")	
Dimanche	1h allure 1	
Lundi	Repos	S 8 Allégée
Mardi	1h allure 1	
Mercredi	16x30"/30"	
Jeudi	1h allure 1	
Vendredi	Repos	
Samedi	1h15 dont 30' allure 2	
Dimanche	1h allure 1	
Lundi	Repos	S 9
Mardi	10x1'15"/50"	
Mercredi	1h allure 1	
Jeudi	3x18' à 80-85% de la VMA (rec : 1'45")	
Vendredi	Repos	
Samedi	2x5000m VS 21 (rec : 1'30")	
Dimanche	1h allure 1	
Lundi	Repos	S 10
Mardi	10x1'20"/1'	
Mercredi	1h allure 1	
Jeudi	3x20' à 80-85% de la VMA (rec : 1'45")	
Vendredi	Repos	
Samedi	2x5000m VS 21 (rec : 1'30")	
Dimanche	1h15 allure 1	
Lundi	Repos	S 11 Relâchement
Mardi	1h allure 1	
Mercredi	20x30"/30"	
Jeudi	1h allure 1	
Vendredi	Repos	
Samedi	8x1000m VS 21 (rec : 1')	
Dimanche	1h allure 1	
Lundi	Repos	S 12 Relâchement
Mardi	4x1000m VS 21 (rec : 45")	
Mercredi	1h allure 1	
Jeudi	4x500m allure VS21 rec : 100m	
Vendredi	Repos	
Samedi	Repos	
Dimanche	Semi-marathon	

Et pourquoi n'auriez- vous pas votre plan d'entraînement sur-mesure et personnalisé ? Celui qui vous permettra de progresser avec les conseils d'un expert qui saura vous accompagner, vous conseiller, vous motiver. Le plan d'entraînement by Bruno Heubi, qu'est-ce que c'est ?

Ce qui va faire la qualité d'un plan d'entraînement, c'est d'abord et avant tout qu'il soit élaboré sur-mesure et parfaitement adapté aux spécificités du coureur. Mais ensuite, la mise en œuvre de chaque séance est primordiale pour l'efficacité du programme. C'est à ce moment qu'intervient l'analyse de l'expert. Non seulement il sait précisément ce que sont les objectifs de l'entraînement qu'il a prévu mais aussi et surtout, il connaît les critères qui vont lui permettre de savoir si l'athlète a atteint le but visé lors de la séance. C'est le suivi de l'entraînement qui permet cette analyse et va guider le coureur en le conseillant au mieux. Être suivi, c'est l'assurance de mettre dans le mille à chaque séance !

Prendre son plan d'entraînement, c'est ici : <https://www.brunoheubi.com/coaching-personnalise/>