



Semi-Marathon Tournefeuille 2023 PLAN D'ENTRAINEMENT DU 21 AOÛT AU 22 OCTOBRE 2023

	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE
	DU 21 AOÛT AU 27 AOÛT	DU 21 AOÛT AU 27 AOÛT
LUNDI	REPOS	Footing 1h à allure modérée
MARDI	Footing 1h à allure modérée	REPOS
MERCREDI	REPOS	Footing 40 min Puis 8x20 sec en côte facile et descente en trottinant
JEUDI	Footing 30 min Puis 10x45 sec vite / 45 sec lent en trottinant ou en marchant	Footing 30 min Puis 12x45 sec vite / 45 sec lent en trottinant ou en marchant
VENREDI	REPOS	REPOS
SAMEDI	Footing 20 min puis 5x3 min à allure soutenue Récupération 2 min en marchant	Footing 25min puis 6x3 min à allure soutenue Récupération 2 min en marchant
DIMANCHE	REPOS	REPOS

	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE
	DU 28 AOÛT AU 3 SEPTEMBRE	DU 28 AOÛT AU 3 SEPTEMBRE
LUNDI	Footing 45 min et 6 accélérations sur 150m retour en trottinant	Footing 55 min et 8 accélérations sur 150m retour en trottinant
MARDI	REPOS	REPOS
MERCREDI	Footing 25 min Puis 5x3 min allure Semi / Récup 1 min en trottinant	Footing 30 min Puis 10 x1 min vite / 1 min lent
JEUDI	REPOS	REPOS
VENREDI	REPOS	Footing 1h10 dont 3x 6 min allure Semi récupération 3min
SAMEDI	Footing long 1h à 1h20 en balade	
DIMANCHE	REPOS	REPOS



Semi-Marathon Tournefeuille 2023 PLAN D'ENTRAÎNEMENT DU 21 AOÛT AU 22 OCTOBRE 2023

	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE
	DU 4 SEPTEMBRE AU 10 SEPTEMBRE	DU 4 SEPTEMBRE AU 10 SEPTEMBRE
LUNDI	Footing 55 min à allure modérée	Footing 1h à allure modérée
MARDI	REPOS	REPOS
MERCREDI	REPOS	Footing 40 min Puis 6x30 sec en côte et descente en trottinant
JEUDI	Footing 20 min et enchaîner à allure progressive 10 min / 7 min / 4 min / 2 min de plus en plus rapide et sans interruption	Footing 20 min et enchaîner à allure progressive 10 min / 7 min / 4 min / 2 min de plus en plus rapide et sans interruption
VENDREDI	REPOS	REPOS
SAMEDI	Sortie longue de 1h à 1h30 facile avec dénivelé	
DIMANCHE	REPOS	REPOS

	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE
	DU 11 SEPTEMBRE AU 17 SEPTEMBRE	DU 11 SEPTEMBRE AU 17 SEPTEMBRE
LUNDI	Footing de 55 min	Footing de 55 min
MARDI	REPOS	REPOS
MERCREDI	Footing de 45 min Puis 10 x « 30 sec /30 sec » à allure rapide	Footing de 45 min Puis 10 x « 30 sec /30 sec » à allure rapide
JEUDI	REPOS	REPOS
VENDREDI	REPOS	Footing de 1h
SAMEDI	Footing 25 min puis 2 à 3 x (5 min / 3 min / 1 min) et récupération (2 min / 1 min / 3 min)	
DIMANCHE	REPOS	REPOS



Semi-Marathon Tournefeuille 2023 PLAN D'ENTRAINEMENT DU 21 AOÛT AU 22 OCTOBRE 2023

	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE
	DU 18 SEPTEMBRE AU 24 SEPTEMBRE	DU 18 SEPTEMBRE AU 24 SEPTEMBRE
LUNDI	Footing 55 min dont 15 min à allure soutenue	Footing 1h10 dont 20 min à allure soutenue
MARDI	REPOS	REPOS
MERCREDI	Footing 30 min Puis 8 x 1min30 vite – 1min30 lent	Footing 30 min puis 2 séries de 6 x 1 min vite / 1 min entre avec récupération 3 min entre les séries, puis 5 min en trottinant à la fin
JEUDI	REPOS	Footing 30min Puis 10 x1 min30 vite – 1m30 lent
VENDREDI	REPOS	Footing 55 min à allure modérée
SAMEDI	Footing 25 min puis 3 x 10 min à allure Semi et récupération 3 min	
DIMANCHE	REPOS	REPOS

	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE
	DU 25 SEPTEMBRE AU 1er OCTOBRE	DU 25 SEPTEMBRE AU 1er OCTOBRE
LUNDI	Footing de 1h10 avec 8 accélérations en côte sur 25 sec	Footing de 1h10 avec 10 accélérations en côte sur 25 sec
MARDI	REPOS	REPOS
MERCREDI	Footing 25 min 6 x 4 min vite / 2min30 lent – Puis 5 min récup en trottinant à la fin	Footing 25 min 5 x 5 min vite / 2min30 lent – 5 min récup en trottinant à la fin
JEUDI	REPOS	REPOS
VENDREDI	REPOS	Footing 40 min puis 12 accélérations en côte sur 25 sec
SAMEDI	Footing 30 min puis 10 à 14 x 400m / récupération 1 min	
DIMANCHE	REPOS	REPOS



Semi-Marathon Tournefeuille 2023 PLAN D'ENTRAINEMENT DU 21 AOÛT AU 22 OCTOBRE 2023

	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE
	DU 2 OCTOBRE AU 8 OCTOBRE	DU 2 OCTOBRE AU 8 OCTOBRE
LUNDI	Footing de 1h à allure modérée	Footing de 1h à allure modérée
MARDI	REPOS	REPOS
MERCREDI	Footing 25 min puis 3 x 10 min à allure Semi / Récupération 3 min	Footing 25 min puis 3 x 12 min à allure Semi / Récupération 2 min
JEUDI	REPOS	Footing 45 min puis 12 accélérations en ligne droite
VENDREDI	REPOS	REPOS
SAMEDI	Footing 25 min puis 8 à 10 x 800m / récupération 1min30	
DIMANCHE	REPOS	REPOS

	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE
	DU 9 OCTOBRE AU 15 OCTOBRE	DU 9 OCTOBRE AU 15 OCTOBRE
LUNDI	Footing de 50 min à allure légère	Footing de 1h à allure légère
MARDI	REPOS	REPOS
MERCREDI	Footing 45 min puis 10 accélérations de 20 sec	Footing 45 min puis 12 accélérations de 20 sec
JEUDI	REPOS	Footing 50 min
VENDREDI	REPOS	REPOS
SAMEDI	Footing 20 min puis 2 x 15 min à allure Semi / récupération 3-4 min	
DIMANCHE	REPOS	REPOS



Semi-Marathon Tournefeuille 2023 PLAN D'ENTRAÎNEMENT DU 21 AOÛT AU 22 OCTOBRE 2023

	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE
	DU 16 OCTOBRE AU 22 OCTOBRE	DU 16 OCTOBRE AU 22 OCTOBRE
LUNDI	REPOS	REPOS
MARDI	Footing 30 min puis 8 x 1 min vite / 1 min lent Récupération 10 min en trottinant à la fin	Footing 30 min puis 10 x 1 min vite / 1 min lent Récupération 10 min en trottinant à la fin
MERCREDI	REPOS	REPOS
JEUDI	Footing 45 min puis 8 accélérations de 20 sec	Footing 45 min puis 8 accélérations de 20 sec
VENDREDI	REPOS	REPOS
SAMEDI	REPOS ou Footing de 30 min	
DIMANCHE	SEMI-MARATHON DE TOURNEFEUILLE	

Un semi-marathon ne doit pas être sous-estimé.

- ⇒ Surveillez votre hygiène de vie (alimentation, sommeil) pendant toute la préparation.
- ⇒ Les chaussures et chaussettes neuves sont déconseillées le jour de la course. Ainsi, si vous devez en changer, faites-le un mois avant la course. Cela vous évitera de mauvaises surprises.
- ⇒ Testez différentes barres, gels et boissons sportives pendant votre entraînement afin de savoir ce qui vous fait le plus de bien et ne vous reste pas sur l'estomac.
- ⇒ Hydratez vous régulièrement.
- ⇒ Courez le matin ou sur des espaces ombragés lors de grosses chaleurs