

iMpuls

Plan d'entraînement au semi-marathon 12 semaines avant le départ



Plan d'entraînement du premier mois

Semaines 12 à 9 avant la compétition

Semaine	Thème	Unités	Remarque
Semaine 1	Volume d'entraînement I	<ul style="list-style-type: none">Longue CE 70'CE moyenne 45'Course tempo réduite 30'(CE moyenne 40')	Augmentation progressive du volume de course
Semaine 2	Volume d'entraînement II	<ul style="list-style-type: none">Longue CE 80'CE moyenne 55'Course tempo réduite 30'(CE moyenne 40')	Augmentation progressive du volume de course
Semaine 3	Volume / VO2 max I	<ul style="list-style-type: none">Longue CE 80'CE moyenne 55'4 x 1000 m intervalle VO2 max 45'(CE moyenne 40')	Augmentation progressive du volume de course, entrecoupée d'intervalles intensifs
Semaine 4	Adaptation	<ul style="list-style-type: none">Longue CE 60'CE moyenne 45'Course tempo réduite 30'	Récupération complète en laissant au corps le temps de s'adapter
	Entraînements alternatifs Il est recommandé d'effectuer un entraînement général de renforcement musculaire et de mobilité en plus des unités de course mentionnées. On peut souvent caler les séances à midi ou le soir. Si l'appareil locomoteur est un peu limité, c'est-à-dire si les nombreux kilomètres de course poussent les articulations à la limite de leurs capacités, les courses de fond peuvent très bien être remplacées par du vélo, du roller ou une activité similaire. Ces disciplines génèrent la même adaptation du corps que l'entraînement de course.		
Légende: CE = course d'endurance dans la zone 1, intervalle VO2 = intervalle de très haute intensité. Allure CP = allure de compétition ou allure cible. Course tempo = course rapide dans la zone 2, (...) = unité d'entraînement supplémentaire possible			

Plan d'entraînement du deuxième mois

8 à 5 semaines avant la compétition

Semaine	Thème	Unités	Remarque
Semaine 5	Volume/VO2 max II	<ul style="list-style-type: none">• Longue CE 80'• Longue CE 60'• 6 x 800 m intervalle VO2 max 50'• (CE moyenne 40')	Volume de course élevé entrecoupé d'intervalles intensifs
Semaine 6	Volume / allure de compétition I	<ul style="list-style-type: none">• Longue CE 80'• Longue CE 60'• 3 x 2000 m allure CP 50'• (CE moyenne 40')	Volume élevé avec davantage d'unités en allure CP pour s'habituer à la vitesse
Semaine 7	Volume / allure de compétition II	<ul style="list-style-type: none">• Longue CE 90'• Longue CE 60'• 3 x 3000 m allure CP 60'• (CE moyenne 40')	Volume élevé avec davantage d'unités en allure CP pour s'habituer à la vitesse
Semaine 8	Adaptation	<ul style="list-style-type: none">• Longue CE 60'• CE moyenne 45'• Course tempo réduite 30'	Récupération complète en laissant au corps le temps de s'adapter
	Entraînements alternatifs Il est recommandé d'effectuer un entraînement général de renforcement musculaire et de mobilité en plus des unités de course mentionnées. On peut le caler souvent à midi ou le soir. Si l'appareil locomoteur est un peu limité, c'est-à-dire si les nombreux kilomètres de course poussent les articulations à la limite de leurs capacités, les courses de fond peuvent très bien être remplacées par du vélo, du roller ou une activité similaire. Ces disciplines génèrent la même adaptation du corps que l'entraînement de course.		
Légende: CE = course d'endurance dans la zone 1, intervalle VO2 = intervalle de très haute intensité. Allure CP = allure de compétition ou allure cible. Course tempo = course rapide dans la zone 2, (...) = unité d'entraînement supplémentaire possible			

Plan d'entraînement du troisième mois

4 à 1 semaine avant la compétition

Semaine	Thème	Unités	Remarque
Semaine 9	Overreaching I	<ul style="list-style-type: none">Longue CE 16 kmLongue CE 60'3 x 2000 m allure CP 50'6 x 800 m intervalle VO2 max 50'(CE moyenne 40')	Le plus grand bloc d'entraînement pour l'affûtage
Semaine 10	Overreaching II	<ul style="list-style-type: none">Longue CE 18 kmLongue CE 60'2 x 4000 m allure CP 60'6 x 1000 m VO2 max 50'(CE moyenne 40')	Le plus grand bloc d'entraînement pour l'affûtage
Semaine 11	Tapering	<ul style="list-style-type: none">Longue CE 60'CE moyenne 45'3 x 2000 m allure CP 45'	Récupération complète en laissant au corps le temps de s'adapter
Semaine 12	Tapering / semaine de compétition	<ul style="list-style-type: none">CE moyenne 40'3 x 1000 m allure CP 40'(CE réduite 30')	Activer uniquement
	Entraînements alternatifs Il est recommandé d'effectuer un entraînement général de renforcement musculaire et de mobilité en plus des unités de course mentionnées. On peut le caler souvent à midi ou le soir. Si l'appareil locomoteur est un peu limité, c'est-à-dire si les nombreux kilomètres de course poussent les articulations à la limite de leurs capacités, les courses de fond peuvent très bien être remplacées par du vélo, du roller ou une activité similaire. Ces disciplines génèrent la même adaptation du corps que l'entraînement de course.		
Légende: CE = course d'endurance dans la zone 1, intervalle VO2 = intervalle de très haute intensité. Allure CP = allure de compétition ou allure cible. Course tempo = course rapide dans la zone 2, (...) = unité d'entraînement supplémentaire possible			

Avec l'aimable collaboration de Georg Hasselmann, spécialisé dans les sciences du mouvement et du sport (titulaire d'un master) et responsable du diagnostic de performance au [centre médical et sportif Medbase, à Abtwil SG](#).