



TRAINING PLAN SEMI-MARATHON/MARATHON

Sport : Course à pied
Niveau : Coureur actif
Durée : 12 semaines
Objectif : Semi-marathon/marathon
Activités : Course d'endurance, intervalles

▶ SEMAINES 1 – 2

	1 x course à pied	Durée 60-75 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 65-80 % de FCmax Il est possible d'effectuer quelques accélérations sur un point facile du parcours.
	1 x course à pied	Durée 60 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 60-75 % de FCmax Inclut 2 x 10 minutes, niveau d'endurance élevé (FC 75-85 % de FCmax), 10 minutes de course légère entre chaque
	1 x course à pied	Durée 45 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 70-80 % de FCmax

▶ SEMAINES 3 – 4

	1 x course à pied	Durée 60-75 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 65-80 % de FCmax Il est possible d'effectuer quelques accélérations sur un point facile du parcours.
	1 x course à pied	Durée 75 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 60-75 % de FCmax Inclut 2 x 15 minutes, niveau d'endurance élevé (FC 75-85 % de FCmax), 10 minutes de course légère entre chaque
	1 x course à pied	Durée 45 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 60-70 % de FCmax Inclut deux accélérations modérées de 1 min chacune
	1 x course à pied/marche	Durée 90-120 minutes, entraînement long, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 55-70 % de FCmax, (15 min de course à pied, 5 min de marche, 15 min de course à pied, 5 min de marche, etc.)

Maximale
90-100%

Forte
80-90%

Modérée
70-80%

Légère
60-70%

Très Légère
50-60%



► **SEMAINES 5-6**

	1 x course à pied	Durée 60-75 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 60-75 % de FCmax Il est possible d'effectuer quelques accélérations sur un point facile du parcours.
	1 x course à pied	Durée 75 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 60-75 % de FCmax Inclut 30 minutes, niveau d'endurance élevé (FC 75-85 % de FCmax), Niveau d'endurance élevé après 20 min de course tranquille !
	1 x course à pied	Durée 75 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 60-75 % de FCmax Inclut 30 minutes, niveau d'endurance élevé (FC 75-85 % de FCmax), Niveau d'endurance élevé après 20 min de course tranquille !
	1 x course à pied/marche	Durée 120 minutes, entraînement long, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 55-70 % de FCmax, (20 min de course à pied, 5 min de marche, 20 min de course à pied, 5 min de marche, etc.)

► **SEMAINES 7-8**

	1 x course à pied	Durée 60-75 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 65-80 % de FCmax Il est possible d'effectuer quelques accélérations sur un point facile du parcours.
	1 x course à pied	Durée 80-90 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 60-75 % de FCmax Inclut 3 x 10 minutes, niveau d'endurance élevé (FC 80-90 % de FCmax), 5 minutes de course légère entre chaque
	1 x marche rapide	Durée 60-75 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 50-70 % de FCmax
	1 x course à pied	Durée 120 minutes, entraînement long, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 55-70 % de FCmax

Maximale
90-100%

Forte
80-90%

Modérée
70-80%

Légère
60-70%

Très Légère
50-60%



► **SEMAINES 9 – 10**

	1 x course à pied	Durée 60 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 65-80 % de FCmax Il est possible d'effectuer quelques accélérations sur un point facile du parcours.
	1 x course à pied	Durée 75-90 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 60-75 % de FCmax Inclut 45 minutes, niveau d'endurance élevé (FC 75-90 % de FCmax), Niveau d'endurance élevé après 20 min de course tranquille !
	1 x marche rapide	Durée 60 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 70-80 % de FCmax
	1 x course à pied/marche	Course à pied – Durée 120 minutes + 30-45 minutes de marche, entraînement long, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 50-70 % de FCmax

► **SEMAINE 11 – SEMAINE FACILE (EN CAS DE FATIGUE, SEULEMENT 2 ENTRAÎNEMENTS)**

	1 x course à pied	Durée 60 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 60-75 % de FCmax Il est possible d'effectuer quelques accélérations sur un point facile du parcours.
	1 x course à pied	Durée 60-70 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 60-75 % de FCmax Inclut 3 x 5 minutes, niveau d'endurance élevé (FC 70-85 % de FCmax), 5 minutes de course légère entre chaque
	1 x marche rapide	Durée 60-75 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 50-70 % de FCmax

Maximale
90-100%

Forte
80-90%

Modérée
70-80%

Légère
60-70%

Très Légère
50-60%



▶ **SEMAINE 12 (PRÉPARATION)**

1 x course à pied (mardi)	Durée 30-40 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 60-75 % de FCmax
1 x course à pied (jeudi)	Durée 30-40 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 60-75 % de FCmax Inclut 5 minutes à une vitesse légèrement supérieure à celle du marathon
1 x course à pied (samedi)	Semi-marathon/marathon

Maximale
90-100%

Forte
80-90%

Modérée
70-80%

Légère
60-70%

Très Légère
50-60%