
















Sport :	Course à pied
Niveau :	Coureur ayant un objectif
Durée :	12 semaines
Objectif :	Semi-marathon/marathon
Activités :	Entraînement d'endurance, intervalles, séances d'entraînement de vitesse

▶ SEMAINES 1 – 2

	1 x course à pied	Durée 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 65-75 % de FCmax Inclut 2 x 15 minutes, niveau d'endurance élevé (FC 80-90 % de FCmax), 10 minutes de course légère entre chaque
	1 x course à pied	Durée 50 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 70-80 % de FCmax Inclut 3 accélérations modérées de 1 min chacune/3 min de récupération entre chaque
	1 x marche rapide	Durée 75-90 minutes de marche légère avec ou sans bâtons de ski, fréquence cardiaque 50-65 % de FCmax
	1 x course à pied	Durée 105-120 minutes, entraînement long, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 55-70 % de FCmax

▶ SEMAINES 3 – 4

	1 x course à pied	Durée 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 20 minutes, niveau d'endurance élevé (FC 80-90 % de FCmax), 5 minutes de course légère entre chaque
	1 x course à pied	Durée 50 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 65-75 % de FCmax Quelques accélérations (environ 3 fois 15 sec)
	1 x marche rapide	Durée 75-90 minutes de marche légère avec ou sans bâtons de ski, fréquence cardiaque 50-65 % 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%



▶ **SEMAINE 5 (FACILE)**

	1 x course à pied	Durée 75 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 60-70 % 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 20 minutes, niveau d'endurance élevé (FC 80-90 % de FCmax)
	1 x course à pied	Durée 50 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 60-75 % de FCmax

▶ **SEMAINES 6-7 (SEMAINES PLUS DIFFICILES)**

	1 x course à pied	Durée 90 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 60-75 % de FCmax
	1 x course à pied	Durée 75 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 60-75 % de FCmax Inclut 40 minutes, niveau d'endurance élevé (FC 80-90 % de FCmax)
	1 x course à pied	Durée 50 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 70-80 % de FCmax Quelques accélérations (environ 3 fois 15 sec)
	1 x marche rapide	Durée 75-90 minutes, marche légère avec ou sans bâtons de ski, fréquence cardiaque 50-65 % de FCmax
	1 x course à pied	Durée 135-150 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 8 – 9**

	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 90 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 60-75 % de FCmax Inclut 3 x 15 minutes, niveau d'endurance élevé (FC 80-90 % de FCmax), 5 minutes de course légère entre chaque
	1 x course à pied	Durée 50 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 70-80 % de FCmax Quelques accélérations (environ 3 fois 15 sec)
	1 x course à pied	Durée 120 minutes, entraînement long, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 55-70 % de FCmax

► **SEMAINE 10 (SEMAINE DIFFICILE)**

	1 x course à pied (lundi)	Durée 90 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 60-75 % de FCmax
	1 x course à pied (mardi)	Durée 50 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 60-70 % de FCmax Quelques accélérations (environ 3 fois 15 sec)
	1 x course à pied (jeudi)	Durée 90 minutes : Échauffement pendant les 30 premières minutes, fréquence cardiaque 60-70 % de FCmax Puis 45 min de semi-marathon test, 30 premières minutes FC 80-85 % de FCmax et 15 dernières minutes augmentation de la vitesse + 15 minutes de récupération
	1 x marche rapide (vendredi)	Durée 75-90 minutes, marche légère avec ou sans bâtons de ski, fréquence cardiaque 50-65 % de FCmax
	1 x course à pied (dimanche)	Durée 135-150 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%



▶ **SEMAINE 11 (SEMAINE FACILE)**

	1 x course à pied (mercredi)	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 (vendredi)	Durée 60-70 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 60-75 % de FCmax Inclut 20 minutes, niveau d'endurance élevé (FC 70-85 % de FCmax)
	1 x course à pied (dimanche)	Durée 45 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 50-70 % de FCmax

▶ **SEMAINE 12**

	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 10 minutes à vitesse 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%