

# OBJECTIF semi-marathon

## Dossier entraînement



### Chapitre 1 :

#### «Semi» ne veut pas dire se préparer à demi...

L'objectif est moins ambitieux que pour un marathon mais la préparation doit être aussi rigoureuse car la souffrance en cas de mauvaise préparation ne sera pas diminuée par deux et, surtout, l'échec sera plus difficile à digérer si vous n'allez pas au bout des 21 km.

Psychologiquement, le défi est plus facile à relever que sur la marathon mais l'investissement doit être sérieux.

- Moins de 3 séances hebdomadaires nous semblent être trop justes pour courir dans de bonnes conditions, à votre véritable niveau.
- Déterminez votre VMA avant de choisir votre plan en fonction de vos ambitions, de votre motivation et de vos disponibilités car s'engager sur 5 séances hebdomadaires pendant deux mois nécessite une véritable implication.
- Une fois que vous avez choisi votre plan, faites en sorte de le suivre. Vous pouvez manquer une séance, difficilement deux.
- Comme pour un marathon, respectez les principes de l'alimentation du sportif pendant la préparation (sucres lents pour reconstituer les réserves énergétiques, bonne hydratation pendant les séances et au quotidien...)
- Lors de l'épreuve, il faut aussi respecter les règles de base de l'alimentation et de l'hydratation en course même si les risques de défaillance sont moindres que sur 42,195 km.
- Course de préparation : vous pouvez programmer une course de préparation (entre 8 et 15 km), deux ou trois semaines avant votre semi-marathon. Dans ce cas, vous supprimez les séances «finir vite» et séances « au seuil » cette semaine-là.

# OBJECTIF semi-marathon

## Dossier entraînement

### Chapitre 2

Les définitions des expressions employées dans les plans ainsi que des explications sur le contenu des séances.

- **Le «footing - endurance» :**

A un rythme entre 120 et 140 pulsations/minute

- **Les séances «30"- 30"» :**

Le principe est d'enchaîner 30" vite puis 30" en marchant autant de fois qu'indiqué. Il ne s'agit pas de sprinter mais de courir vite et relâché. Pour cela, il faut choisir une portion de stade, un chemin très stable ou une route sans danger.

- **Allure VMA :**

La vitesse Maximale Aérobie est définie d'après votre test VMA.

Récupération : 1'30 " après chaque 1000 mètres

- **«Finir vite» :**

Il s'agit d'une allure très proche de celle que vous allez essayer de tenir sur votre semi-marathon.

- Si vous connaissez votre allure sur semi-marathon, prenez cette vitesse et déduisez 5" par km pour définir cette allure «vite» à adopter à l'entraînement.

*Ex. : vous valez 2 h sur semi, soit une moyenne de 5'43 ". Pour la séance "finir vite", vous courez à une vitesse comprise 5'35" à 5'40" par km.*

- Vous pouvez diviser en deux ce temps d'effort en 2 x 10' ou 2 x 12' avec une récupération en marchant de 3'.

- Courir cette séance sur une route étalonnée afin d'avoir des points de repères chronométriques fiables

- **Les «séance au seuil»**

Cela signifie que vous évoluez dans la zone de votre seuil anaérobie. Pour cela, il est indispensable de bien connaître votre allure au seuil. On détermine celle-ci par un test de terrain ou bien à partir d'un temps réalisé sur 15 km ou sur un semi-marathon.

Cette séance doit se dérouler sur un tronçon de route sans danger et parfaitement mesuré. Entre chaque fraction rapide, la récupération est de 3' (vous pouvez boire une boisson énergétique pendant la récupération).

- Lors des 3 dernières semaines, la dernière fraction au seuil anaérobie se court plus vite de 5".

*Ex. : si votre allure seuil est de 4'30" au km, vous allez courir votre dernière fraction à 4'25".*

- Vous pouvez également réaliser une séance de type 2 x 4 km au lieu des 3 x 3 km. Vous pouvez également réaliser cette séance en continu soit 6 km (au lieu des 2 x 3 km) - 8 km (au lieu des 2 x 4 km) ou 9 km (au lieu des 3 x 3 km) en enchaîné mais cette séance est très dure à réaliser.

- Ne pas oublier de boire une boisson énergétique lors des phases de récupération

**A l'issue de chaque séance, faites des assouplissements. Vous devez finir tous vos entraînements par 5 à 10' d'assouplissements + PPG avec talons-fesses, montées de genoux, abdominaux et dorsaux.**