

PROGRAMME Semi-marathon

WWW.REGIVIA.COM



Combien de séances par semaine ?

Je vous propose 4 déclinaisons de plan selon votre disponibilité :

- ❖ **2 séances par semaine : pour les emplois du temps chargés ou les profils minimalistes**
- ❖ **3 séances par semaine : pour progresser doucement**
- ❖ **4 séances par semaine : équilibre optimal progression/récupération**
- ❖ **5 séances par semaine : pour viser une performance plus ambitieuse ou progresser plus vite**

Quoi qu'il en soit ne vous surestimez pas. Qui veut aller loin ménage sa monture et l'objectif numéro 1 doit être de progresser sans se blesser.



⚠ Avant de commencer vous devez comprendre les allures :

- ◆ **Endurance fondamentale (EF)** : allure très facile, « je peux discuter en courant », entre 60% et 70% de votre fréquence cardiaque maximale (FCM). C'est l'allure où vous développez l'endurance de base.
- ◆ **Allure spécifique semi-marathon (AS21)** : c'est votre allure cible pour tenir votre semi-marathon. Exemple : si vous visez 2h, c'est environ 5'40/km ; si vous visez 1h45, c'est environ 5'00/km.
- ◆ **VMA (vitesse maximale aérobie)** : allure rapide, très essoufflé, effort court (400 m, 800 m, 1000 m). C'est ce qui développe votre vitesse.

💡 Répartition type :

- 70-75% du volume en endurance fondamentale
- 20-25% en allure spécifique semi
- 5-10% en fractionné court (VMA)



Plan semi-marathon

Minimaliste
2 séances/semaine

WWW.REGIVIA.COM

Profil : coureur occasionnel, peu de temps, vise finir sans chrono.

Avantages : simple, progressif, bonne récupération.

Mise en garde : manque de volume, risque de sous-préparation pour débutants.

Semaine	Séance 1	Séance 2
1	45 min endurance fondamentale (EF)	1h EF
2	50 min EF	1h10 EF
3	55 min EF	1h15 EF
4	1h EF	1h20 EF
5	1h EF (inclure 3×5 min à allure semi, récup 2 min EF)	1h30 EF
6	1h EF (inclure 3×8 min à allure semi, récup 2 min EF)	1h35 EF
7	50 min EF	1h40 EF
8	40 min EF	Jour J : semi-marathon

Plan semi-marathon

Objectif 2h-2h15
3 séances/semaine

WWW.REGIVIA.COM

Profil : coureur loisir capable de 45 min à 1h de footing.

Avantages : équilibre entre endurance et intensité, progressif.

Mise en garde : respecter les allures lentes pour progresser sans fatigue.

Semaine	Séance 1	Séance 2	Séance 3
1	45 min EF	6×3 min à AS21 (récup 2 min en marchant)	1h EF
2	50 min EF	4×5 min à AS21 (récup 2 min)	1h10 EF
3	50 min EF	3×6 min à AS21 (récup 2 min)	1h15 EF
4	50 min EF	2×8 min à AS21 (récup 3 min)	1h20 EF
5	50 min EF	4×6 min à AS21 (récup 2 min)	1h25 EF
6	55 min EF	3×8 min à AS21 (récup 3 min)	1h30 EF
7	45 min EF	5×5 min à AS21 (récup 2 min)	1h20 EF
8	40 min EF	3×5 min à AS21 (récup 2 min)	Jour J : Semi-marathon

Plan semi-marathon

Objectif 1h50-2h00
4 séances/semaine

WWW.REGIVIA.COM

Profil : coureur régulier visant un chrono (1h50-2h00).

Avantages : bon compromis volume/performance, varié et motivant.

Mise en garde : plus exigeant, récupération importante.

Semaine	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
1	45 min EF	6×400 m VMA (récup 1'30)	1h10 EF	3×6 min à AS21 (récup 2 min)
2	45 min EF	8×400 m VMA (récup 1'30)	1h15 EF	2×8 min à AS21 (récup 3 min)
3	50 min EF	6×500 m VMA (récup 1'30)	1h20 EF	4×5 min à AS21 (récup 2 min)
4	50 min EF	8×400 m VMA (récup 1'30)	1h25 EF	3×8 min à AS21 (récup 3 min)
5	55 min EF	6×500 m VMA (récup 1'30)	1h30 EF	2×10 min à AS21 (récup 3 min)
6	55 min EF	6×600 m VMA (récup 1'30)	1h35 EF	4×6 min à AS21 (récup 2 min)
7	50 min EF	5×500 m VMA (récup 1'30)	1h20 EF	3×8 min à AS21 (récup 3 min)
8	40 min EF	3×5 min à AS21 (récup 2 min)	Repos	Jour J : Semi-marathon

Plan semi-marathon

Objectif 1h35-1h45
5 séances/semaine

WWW.REGIVIA.COM

Profil : coureur confirmé, objectif performance (<1h45).

Avantages : plan complet et structuré, idéal pour progresser vite.

Mise en garde : charge élevée, réservé aux profils déjà entraînés.

Semaine	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
1	45 min EF	8×400 m VMA (récup 1'30)	1h10 EF	4×6 min à AS21 (récup 2 min)	Footing récup 30 min EF
2	50 min EF	10×400 m VMA (récup 1'30)	1h15 EF	3×8 min à AS21 (récup 3 min)	Footing récup 30 min EF
3	55 min EF	6×600 m VMA (récup 1'30)	1h20 EF	4×8 min à AS21 (récup 3 min)	Footing récup 30 min EF
4	55 min EF	8×500 m VMA (récup 1'30)	1h25 EF	3×10 min à AS21 (récup 3 min)	Footing récup 30 min EF
5	60 min EF	6×800 m VMA (récup 2 min)	1h30 EF	2×12 min à AS21 (récup 3 min)	Footing récup 30 min EF
6	60 min EF	8×500 m VMA (récup 1'30)	1h35 EF	4×8 min à AS21 (récup 3 min)	Footing récup 30 min EF
7	50 min EF	6×400 m VMA (récup 1'30)	1h20 EF	3×8 min à AS21 (récup 3 min)	Footing récup 30 min EF
8	40 min EF	3×5 min à AS21 (récup 2 min)	Repos	Repos	Jour J : Semi-marathon

Merci

🌟 *"Vous allez bientôt vivre une belle aventure : préparer un semi-marathon, c'est apprendre à mieux vous connaître, progresser étape après étape, et ressentir une vraie fierté le jour J."*

💡 *"Tout au long de votre préparation, pensez à revenir sur WWW.REGIVIA.COM : nos plans, nos conseils running, nutrition et récupération sont 100 % gratuits et pensés pour vous accompagner durablement."*

👉 *"Et après votre semi ? Pourquoi ne pas revenir nous voir pour préparer votre prochain 10 km plus rapide, votre premier marathon ou simplement continuer à courir avec plaisir ?"*

✅ **Mantra :**
"Le plus important n'est pas d'où vous partez, mais où vous décidez d'aller... et nous serons là à chaque pas."

Enjoy ... Xavier

