GUIDE DE PRÉPARATION

SEMI-MARATHON



RUN MOTION COACH

COACH OFFICIEL

STRUCTURER SA SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT

Voici nos recommandations en terme de volume d'entraînement pour préparer ton semi-marathon 🗓️

2H ET +
🗓️ ***3 ENTRAÎNEMENTS MIN***
+ 1 SÉANCE DE PPG 🏋️

ENTRE 1H30 ET 2H
🗓️ ***3 ENTRAÎNEMENTS MIN***
+ 1 SÉANCE DE PPG 🏋️

MOINS DE 1H30
🗓️ ***4 ENTRAÎNEMENTS MIN***
+ 1 SÉANCE DE PPG 🏋️

SÉANCES CLÉS ⚡

Avant chaque séance, échauffe-toi 15 à 20 minutes.
Après, pense à 5 min de retour au calme et à des étirements doux 🧘

SÉANCES VMA 🚀

La VMA, c'est le moteur de ta vitesse. Ces séances te font alterner efforts **courts** et **intenses** avec des récupérations actives.

*Elles sollicitent ton **cardio**, ta **puissance** et ta **concentration**. Au fil des répétitions, tu **apprends à courir vite** sans perdre en relâchement.*

📹 *Nos conseils vidéo*

ALLURE SEMI ⚡

💡 ***L'objectif : courir au rythme que tu viseras le jour J.***
*Commence ton entraînement tranquillement, puis installe ton **allure cible sur plusieurs blocs**.*

*Apprends à reconnaître tes **sensations**, à caler ta **respiration**, à rester stable dans l'effort. C'est ainsi que **tu trouveras ton tempo.***

📹 *Nos conseils vidéo*

ENDURANCE FONDAMENTALE 🐢

*Courir doucement, c'est ce qui fait **progresser** sur la durée. À faible intensité, ton corps apprend à **mieux utiliser les graisses comme énergie et à renforcer ton cœur sans fatigue.***

*Cette **allure tranquille** construit ton **endurance** et te permet d'encaisser les séances plus intenses.*

📹 *Nos conseils vidéo*



📹 *Trouver son allure*



📹 *Battre son record sur semi*

PRÉPARATION PHYSIQUE & ÉTIREMENTS ⚡

Le renfo et les étirements sont tes alliés 🤝

PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE 💪

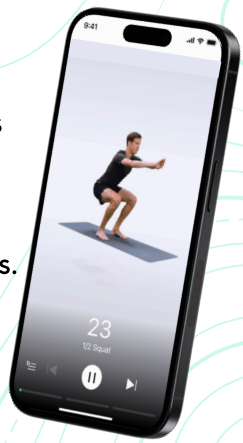
📌 ***2X15 MIN PAR SEMAINE***
Concentre-toi sur le **gainage**, les **squats** et la **proprioception**. Ces exercices renforcent tes appuis et **préviennent les blessures**.

📲 *Routine renfo complète sur l'appli*

🏋️ **SQUAT**
Renforce les quadriceps, ischios et fessiers pour améliorer la puissance et la stabilité.

⚡ **SQUAT 1 JAMBE**
Travaille l'équilibre et la force unilatérale pour prévenir les déséquilibres et blessures.

🚶 **FENTE**
Renforce les jambes tout en améliorant la mobilité de hanche pour une foulée plus efficace.



🧘 **LES ÉTIREMENTS**
5 à 10 min après l'entraînement. Ils favorisent la récupération et la souplesse musculaire. Concentre-toi sur les mollets, quadriceps et ischios. Ils aident également à relâcher les tensions et à prévenir les courbatures.

PLAN D'ENTRAÎNEMENT SEMI

RÉUSSIR SON SEMI MARATHON 💪

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4
S-12	Renforcement musculaire	EF 50min + lignes droites 4x15sec	EF 1h00	Endurance active 50min
S-11	Renforcement musculaire	EF 25min + VMA 10x 40sec-40sec	EF 1h10	EF 25min + 8x3min allure 10km r2'
S-10	Renforcement musculaire	EF 1h20	EF 1h00	EF 20min 3x12min allure semi r4'
S-9	Renforcement musculaire	EF 25min + VMA 12x 50sec-50sec	EF 1h00	EF 25min + 6x5min allure 10km r2'
S-8	Renforcement musculaire	EF 30min + seuil 3km	EF 1h15	Endurance active 1h
S-7	Renforcement musculaire	EF 50min + lignes droites 4x15sec	EF 1h00	EF 20min + 4x10min allure semi r4'
S-6	Renforcement musculaire	EF 25min + VMA 10x 1min-1min	EF 1h10	EF 20min + 2x6km allure semi r4'
S-5	Renforcement musculaire	EF 25min + seuil 2x3km	EF 1h00	Endurance active 1h10
S-4	Renforcement musculaire	EF 1h30	EF 1h15	EF 25min + 8x3min allure 10km r2'
S-3	Renforcement musculaire	Endurance active 1h00	EF 1h00	EF 25min + 3x15min allure semi r5'
S-2	Renforcement musculaire	EF 30min + VMA 15x 30sec-30sec	EF 50min	EF 25min + 2x4km allure semi r4'
S-1	EF 30min + 2km allure semi	Repos	EF 20min + lignes droites 4x15sec	JOUR J

📆 Ce plan d'entraînement standard est prévu pour les 3 derniers mois.
👉 Pour un plan 100% personnalisé (jusqu'à 1 an de préparation), avec tes allures et un planning qui s'adapte à ton niveau, ton objectif et tes dispos, **télécharge RunMotion Coach** 👉