





PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT SEMI-MARATHON/MARATHON

1 / 5








Sport :	Course à pied
Niveau :	Coureur actif
Objectif :	Semi-marathon/marathon
Durée :	12 semaines
Activités :	Course d'endurance, séances, entraînement avec GPS Dans tous ces exercices, il est essentiel de surveiller votre fréquence cardiaque par rapport à votre vitesse de course. N'accélérez pas votre allure de course trop rapidement, faites-le progressivement, tout en surveillant votre fréquence cardiaque.


SEMAINES 1 ET 2

	1 x course à pied	Durée : 60-75 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 65-80 % de FC_{max} Il est possible d'effectuer quelques accélérations sur un point facile du parcours.
 	1 x jogging/ course à pied	Durée : 60 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 60-75 % de FC_{max} Inclut : 2 x 10 minutes, niveau d'endurance élevé, fréquence cardiaque 75-85 % de FC_{max} 10 minutes de course légère entre chaque. Surveillez votre allure dans la zone cible de fréquence cardiaque.
	1 x course à pied	Durée : 45 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 70-80 % de FC_{max}

SEMAINES 3 ET 4

	1 x course à pied	Durée : 60-75 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 65-80 % de FC_{max} 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 FC_{max} Inclut : 2 x 10 minutes, niveau d'endurance élevé, fréquence cardiaque 75-85 % de FC_{max} Couvrez pendant ces séances à la même allure que celle à laquelle vous courriez lors de vos entraînements pendant les semaines 1 et 2, et contrôlez si votre fréquence cardiaque a baissé. 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 FC_{max} Inclut : deux accélérations modérées de 1 min chacune Une course avec une accélération modérée de 1 min est suivie d'une course à votre allure, puis d'une accélération jusqu'à la vitesse maximale. Ce type d'exercice de vitesse vous aide à améliorer votre vitesse de réserve qui est essentielle dans les longues courses.

 Très difficile
90-100 %

 Difficile
80-90 %

 Moyen
70-80 %

 Facile
60-70 %

 Très facile
50-60 %

>> Découvrez les autres programmes d'entraînement dans la [banque de plans d'entraînement Polar](#)

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT SEMI-MARATHON/MARATHON

2 / 5



1 x course à
pied/marche

Durée : 90-120 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 55-70 % de FC_{max} (15 min de course, 5 min de marche, 15 min de course, 5 min de marche, etc.)
Contrôlez votre allure par rapport au niveau de votre fréquence cardiaque



Très difficile
90-100 %



Difficile
80-90 %



Moyen
70-80 %








Facile
60-70 %








Très facile
50-60 %


>> Découvrez les autres programmes d'entraînement dans la [banque de plans d'entraînement Polar](#)


SEMAINES 5 ET 6

	1 x course à pied	Durée : 60-75 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 60-75 % de FC _{max} 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 FC _{max} Inclut : 30 minutes, niveau d'endurance élevé, fréquence cardiaque 75-85 % de FC _{max} Couvrez les 15 premières minutes à la même allure que celle à laquelle vous courriez lors de vos entraînements pendant les semaines 3 et 4, puis augmentez progressivement votre allure pendant les 15 dernières minutes, mais en gardant une intensité d'effort inférieure à 85 % de votre fréquence cardiaque maximale. Niveau d'endurance élevé uniquement après 20 minutes de course tranquille !
		
	1 x course à pied	Durée : 45 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 70-80 % de FC _{max}
	1 x course à pied/marche	Durée : 120 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 55-70 % de FC _{max} , (20 min de course, 5 min de marche, 20 min de course, 5 min de marche, etc.)

SEMAINES 7 ET 8

	1 x course à pied	Durée : 60-75 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 65-80 % de FC _{max} 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 FC _{max} Inclut : 3 x 10 minutes, niveau d'endurance élevé, fréquence cardiaque 80-90 % de FC _{max} , = contrôlez votre fréquence cardiaque et si votre allure s'est améliorée (faites votre exercice si possible sur un parcours plat), 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 FC _{max}
	1 x course à pied	Durée : 120 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 55-70 % de FC _{max} Contrôlez votre allure et vérifiez si votre vitesse s'est améliorée par rapport aux semaines 3 et 4 dans la même zone de fréquence cardiaque.

 Très difficile
90-100 %





 Difficile
80-90 %

 Moyen
70-80 %




 Facile
60-70 %


 Très facile
50-60 %


SEMAINES 9 ET 10

	1 x course à pied	Durée : 60 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 65-80 % de FC_{max} 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 FC_{max} Inclut : 45 minutes, niveau d'endurance élevé, fréquence cardiaque 75-90 % de FC_{max} Courez 10 sec/km plus vite que votre allure cible de semi-marathon et vérifiez quel est votre niveau de fréquence cardiaque moyen (%) par rapport à votre FC_{max} . Niveau d'endurance élevé après 20 minutes de course tranquille !
	1 x marche rapide	Durée : 60 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 70-80 % de FC_{max}
	1 x course à pied/marche	Durée : 120 minutes de course + 30-45 minutes de marche, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 50-70 % de FC_{max} .

SEMAINE 11 – SEMAINE FACILE (EN CAS DE FATIGUE, SEULEMENT 2 SESSIONS)

	1 x course à pied	Durée : 60 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 60-75 % de FC_{max} 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 FC_{max} Inclut : 3 x 5 minutes, niveau d'endurance élevé, fréquence cardiaque 70-85 % de FC_{max} Vérifiez que votre allure est dans la zone de fréquence cardiaque mentionnée. La dernière séance est un peu plus rapide que votre allure à un semi-marathon
	1 x marche rapide	Durée : 60-75 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 50-70 % de FC_{max}

 Très difficile
90-100 %

 Difficile
80-90 %



 Moyen
70-80 %


 Facile
60-70 %


 Très facile
50-60 %

>> Découvrez les autres programmes d'entraînement dans la [banque de plans d'entraînement Polar](#)


SEMAINE 12 (PRÉPARATION)


	1 x course à pied (mardi)	Durée : 30-40 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 60-75 % de FC _{max}
	1 x course à pied (jeudi)	Durée : 30-40 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 60-75 % de FC _{max} Inclut : 5 minutes de course légèrement au-dessus de la vitesse de marathon.
	1 x course à pied (samedi)	Semi-marathon/marathon Les 10 premières minutes, gardez une allure de course légèrement en dessous de votre allure cible de marathon et augmentez progressivement votre vitesse jusqu'au niveau que vous vous êtes fixé. Surveillez régulièrement votre fréquence cardiaque pour vous assurer que votre vitesse n'est pas trop élevée.

 Très difficile
90-100 %

 Difficile
80-90 %

 Moyen
70-80 %

 Facile
60-70 %

 Très facile
50-60 %