

TOUS NOS PROGRAMMES

1H40 AU SEMI



PHILIPPE PROPAGE

Entraîneur international & Coach Kalenji (2015 - 2018)

Vous voulez courir un semi-marathon en 1h40. C'est un bel objectif qui va vous demander de la rigueur et un investissement assez important. Avec de la volonté, de la détermination et de la régularité, ce plan d'entraînement vous conduira sur le chemin de la réussite.

SEMAINE 1 2 3 4 5 6 7 SEMAINE 8

SEMAINE 1

Cycle 1 : découverte des allures

Vos séances à allure spécifique seront positionnées si possible la veille de la sortie longue (samedi - dimanche). Votre allure pour un objectif de 1h40 au semi-marathon sera de 12,6 km/h soit une moyenne d'environ 4min45 par kilomètre. Votre vitesse sur les séances à allure spécifique, sera de 13km/h (entre 4min30 et 4min40 par kilomètre) soit un tout petit peu plus rapide que l'allure que vous devrez tenir en course.

- 01 VMA 12 x 200 mètres
- 02 45min de footing sur terrain plat
- 03 1h15 de footing sur terrain vallonné
- 04 6x 1 km allure spécifique
- 05 1h30 de footing sur terrain plat

SEMAINE 2

Cycle 1 : augmentation des distances.

Vos séances à allure spécifique seront positionnées si possible la veille de la sortie longue (samedi - dimanche). Votre allure pour un objectif de 1h40 au semi-marathon sera de 12,6 km/h soit une moyenne d'environ 4min45 par kilomètre. Votre vitesse sur les séances à allure spécifique, sera de 13km/h (entre 4min30 et 4min40 par kilomètre) soit un tout petit peu plus rapide que l'allure que vous devrez tenir en course.

- 06 VMA 10 x 300 mètres
- 07 45min de footing sur terrain plat
- 08 1h15 avec 15min à 80 85% cardio
- 09 4x 2km allure spécifique
- 10 1h45 de footing sur terrain plat

SEMAINE 3

Cycle 1 : augmentation de la charge d'entraînement

Vos séances à allure spécifique seront positionnées si possible la veille de la sortie longue (samedi - dimanche). Votre allure pour un objectif de 1h40 au semi-marathon sera de 12,6 km/h soit une moyenne d'environ 4min45 par kilomètre. Votre vitesse sur les séances à allure spécifique, sera de 13km/h (entre 4min30 et 4min40 par kilomètre) soit un tout petit peu plus rapide que l'allure que vous devrez tenir en course.

- 11 VMA 10 x 400 mètres
- 12 45min de footing sur terrain plat
- 13 1h15 de footing sur terrain vallonné
- 14 3 + 2 + 1 km allure spécifique
- 15 1h45 de footing sur terrain plat

SEMAINE 4

Semaine de récupération

Avec l'enchaînement des séances et les efforts consentis, une petite fatigue peut s'installer. C'est pour cette raison que cette semaine sera allégée. Prenez soin de vous, mettez des habits secs après avoir couru, suivez nos conseils nutritionnels, surveillez votre hygiène de vie et tout ira bien !

- 16 45 minutes de footing + 5 accélérations
- 17 Repos
- 18 1h de footing + 5 accélérations
- 19 1h30 de footing sur terrain vallonné
- 20 Repos

SEMAINE 5

Cycle 2 : charge maximale d'entraînement

Cette semaine est la plus chargée du programme d'entraînement. Avec l'enchaînement des séances et les efforts consentis, une petite fatigue peut s'installer. Prenez soin de vous, mettez des habits secs après avoir couru, suivez nos conseils nutritionnels, surveillez votre hygiène de vie et tout ira bien !

- 21 VMA 8 x 500 mètres
- 22 1h de footing sur terrain plat
- 23 1h15 avec 15 min à 80 85% cardio
- 24 4 + 3 + 2 km allure spécifique
- 25 2h de footing sur terrain plat

SEMAINE 6

Cycle 2 : dernière grosse semaine d'entraînement

Avec la fatigue engendrée par la semaine précédente, cette semaine risque d'être difficile. Courage, votre objectif approche.

- 26 VMA 12 x 200 mètres
- 27 45min de footing sur terrain plat
- 28 1h30 de footing sur terrain vallonné
- 29 5 + 3 + 1 km allure spécifique
- 30 1h45 de footing sur terrain plat

SEMAINE 7

Cycle 2 : diminution importante de la charge d'entraînement

Avant dernière semaine d'entraînement, on garde une séance spécifique, les autres séances seront raccourcies et on diminue les intensités pour ne pas engendrer de fatigue.

- 31 1h15 avec 20min à 80 85% cardio
- 32 Repos
- 33 1h de footing sur terrain vallonné
- 34 4x 2km allure semi
- 35 1h15 de footing sur terrain plat

SEMAINE 8

Régénération et compétition

L'entraînement s'allège pour arriver avec de la fraîcheur au départ de la course.

- 36 VMA 8 x 200 mètres
- 37 Repos
- 38 40 minutes de footing de + 5 accélérations
- 39 20 minutes de footing + 5 accélérations
- 40 Échauffement pour le jour de course

Avis utilisateurs

★★★★★ 5/5

1 utilisateur a donné son avis via l'application Decat' Coach

Abdelhakim B ★★★★★

07/01/2019 21:00

tres tres bonne application

* Les prix indiqués sur le site sont des prix conseillés par la centrale d'achat DECATHLON SA.

<p>La Marque</p> <p>Découvrez la marque</p> <p>L'équipe Kalenji</p> <p>Devenez testeur de nos produits</p> <p>Rejoignez l'équipe Kalenji</p>	<p>Produits</p> <p>Jogging</p> <p>Running & Athlétisme</p> <p>Trail Running</p>	<p>Conseils</p> <p>Motivation</p> <p>Distance</p> <p>Surface</p> <p>Climat</p>	<p>Plans d'entraînement</p>	<p>Suivez nous</p> <p>f G+ t p y i</p>
---	--	---	------------------------------------	---