

GYMBERY

Plan semi-marathon confirmé et expert

8 semaines pour viser 1h20 à 1h30

Confirmé / Expert

8 semaines

5 à 6 séances / semaine

Au programme

- Comment utiliser ce programme
- Échauffement type
- Les phases et le plan sur 8 semaines
- La montée en charge de la sortie longue
- Récupération et nutrition
- Conseils et erreurs à éviter
- Glossaire

Matériel

- Une paire de chaussures de running adaptée
- Une montre GPS pour piloter les allures
- De quoi noter vos temps et sensations (carnet ou téléphone)

À ce niveau, la fréquence fait la différence : 5 à 6 séances par semaine, dont deux séances de qualité. Ce plan suppose un 10 km déjà bouclé sous les 50 minutes et une habitude du volume. Le travail à l'allure spécifique semi devient central, sur des blocs longs courus exactement au rythme de course visé.

☰ Comment utiliser ce programme

- Deux séances de qualité par semaine maximum, espacées d'au moins 48 heures.
- Intercalez les footings de récupération entre les séances dures.
- Calez vos blocs spécifiques exactement sur l'allure de course visée.
- À ce volume, la récupération (sommeil, nutrition) est le facteur limitant.

🕒 Échauffement type

À dérouler avant chaque séance de qualité (VMA, seuil ou allure semi).

- **Footing lent** : 15 à 20 min, allure très facile
- **Gammes** : talons-fesses, montées de genoux, foulées bondissantes
- **Lignes droites** : 3 à 4 accélérations progressives sur 100 m

||| Les phases du programme

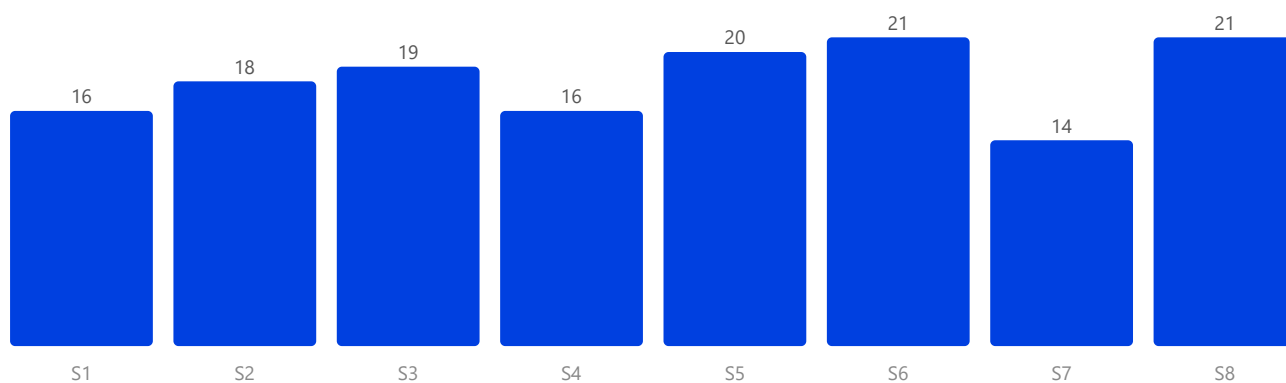
- **Reprise volume (S1)** : relancer le volume et les deux séances de qualité
- **Développement (S2 à S3)** : enchaîner VMA, seuil et blocs à l'allure semi
- **Récupération (S4)** : alléger pour assimiler la charge
- **Spécifique (S5 à S6)** : de longs blocs courus à l'allure de course
- **Affûtage (S7)** : réduire nettement le volume, garder un peu d'intensité
- **Course (S8)** : le semi-marathon

Le plan semaine par semaine

Semaine	Phase	Footings	2 séances qualité	Sortie longue
S1	Reprise volume	Footings 50 à 60 min + 1 récup	VMA 10 × 400 m + seuil 4 × 1500 m	16 km
S2	Développement	Footings 60 min + 1 récup	VMA 6 × 800 m + 3 × 3 km allure semi	18 km
S3	Développement	Footings 60 min + 1 récup	Seuil 4 × 2000 m + 2 × 5 km allure semi	19 km
S4	Récupération	Footings 50 min + 1 récup	30 min dont 3 × 8 min seuil	16 km tranquille
S5	Spécifique	Footings 60 min + 1 récup	2 × 6 km allure semi, récup 3 min	20 km dont 8 km allure semi
S6	Spécifique	Footings 60 min + 1 récup	3 × 4 km allure semi, récup 2 min 30	21 km
S7	Affûtage	Footings 45 à 50 min	30 min dont 5 × 2 min allure semi	14 km tranquille
S8	Course	Footing léger 30 min	20 min souple + lignes droites	Semi-marathon (jour J)



Montée en charge de la sortie longue (km)



Récupération et nutrition

- Soignez le sommeil : à ce volume, c'est le premier levier de progression.
- Hydratez-vous et rechargez en glucides après chaque séance de qualité.
- Avant une séance, privilégiez des glucides faciles à digérer.
- Aucune nouveauté alimentaire la veille ni le matin d'une course.



Conseils et erreurs à éviter

- Rapprocher les deux séances de qualité à moins de 48 heures.
- Transformer les footings de récupération en séances rapides.
- Négliger la récupération en pensant que le volume suffit.
- Garder un volume élevé la dernière semaine au lieu d'affûter.
- Réduisez nettement le volume la dernière semaine tout en gardant un peu d'intensité.
- La FFA propose des plans validés par des entraîneurs certifiés sur [athle.fr](https://www.ffa.fr).



Glossaire

VMA : vitesse maximale aérobie, sollicitée sur les fractions courtes

Seuil : allure proche du seuil lactique, tenable une vingtaine de minutes

Allure semi : l'allure que vous visez le jour de la course

Affûtage : baisse du volume avant la course pour arriver frais

Negative split : courir la seconde moitié plus vite que la première

VMA = vitesse maximale aérobie · seuil = allure proche du seuil lactique · allure semi = allure visée le jour de la course

Le détail, les explications et les autres niveaux (débutant, intermédiaire) sont dans l'article complet :

<https://www.gymbery.fr/plan-entrainement-semi-marathon/>