

GYMBERY

Plan semi-marathon débutant

12 semaines pour finir votre premier semi (objectif 2h15 à 2h30)

Débutant

12 semaines

3 séances / semaine

Au programme

- Comment utiliser ce programme
- Échauffement type
- Les phases et le plan sur 12 semaines
- La montée en charge de la sortie longue
- Le suivi des séances
- Récupération, nutrition et erreurs à éviter
- Glossaire

Matériel

- Une paire de chaussures de running adaptée
- Une montre ou une appli pour le temps et la distance
- De quoi noter vos temps et sensations (carnet ou téléphone)

Ce plan vous amène à la ligne de départ entier, capable de tenir l'allure jusqu'au bout. Prérequis : pouvoir courir 45 à 60 minutes sans vous arrêter. Toutes vos allures se calent sur votre temps récent au 10 km.



Comment utiliser ce programme

- Calez vos fractions et votre allure semi sur votre temps récent au 10 km : c'est la donnée d'entrée du plan.
- Trois séances par semaine, avec au moins un jour de repos entre deux sorties.
- Installez d'abord la régularité, puis le volume : ne sautez pas les semaines de récupération (S4 et S8).
- La sortie longue se court lentement, en endurance fondamentale, à une allure où vous pouvez parler.



Échauffement type

À dérouler avant chaque séance de fractionné ou de qualité (10 à 15 min).

- **Footing lent** : 10 à 15 min, allure très facile
- **Gammes** : talons-fesses et montées de genoux, 2 x 20 m
- **Lignes droites** : 2 à 3 accélérations progressives sur 80 à 100 m



Les phases du programme

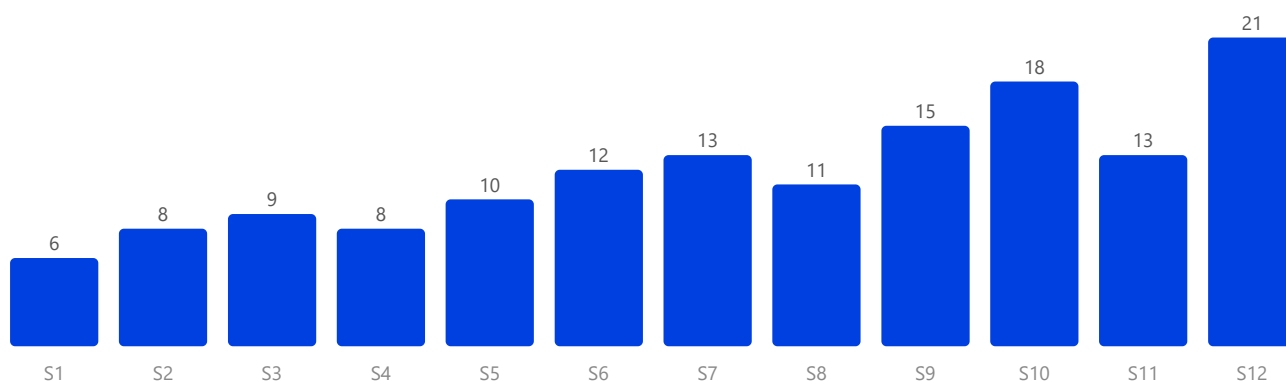
- **Fondation (S1 à S3)** : installer la régularité et la base aérobie
- **Récupération (S4, S8)** : alléger le volume pour assimiler
- **Développement (S5 à S7)** : monter le volume et le fractionné
- **Spécifique (S9 à S10)** : courir à l'allure visée le jour J
- **Affûtage (S11)** : réduire le volume pour arriver frais
- **Course (S12)** : le semi-marathon

Le plan semaine par semaine

Semaine	Phase	Séance 1 — Endurance	Séance 2 — Fractionné	Séance 3 — Sortie longue
S1	Fondation	30 min footing souple	30 min dont 6 × 30 s vifs	6 km en endurance
S2	Fondation	35 min footing	30 min dont 8 × 30 s vifs	8 km en endurance
S3	Fondation	40 min footing	6 × 400 m allure 10 km, récup 1 min	9 km en endurance
S4	Récupération	30 min footing	30 min souple	8 km tranquille
S5	Développement	40 min footing	8 × 400 m allure 10 km, récup 1 min	10 km en endurance
S6	Développement	45 min footing	5 × 800 m allure 10 km, récup 1 min 30	12 km
S7	Développement	45 min footing	6 × 800 m allure 10 km, récup 1 min 30	13 km
S8	Récupération	40 min footing	30 min dont 2 × 8 min allure semi	11 km tranquille
S9	Spécifique	45 min footing	3 × 2 km allure semi, récup 2 min	15 km dont 3 km allure semi
S10	Spécifique	45 min footing	4 × 2 km allure semi, récup 2 min	18 km
S11	Affûtage	40 min footing	20 min dont 4 × 1 min allure semi	13 km tranquille
S12	Course	30 min footing léger	20 min souple + 3 lignes droites	Semi-marathon (jour J)



Montée en charge de la sortie longue (km)





Récupération et nutrition

- Dormez 7 à 9 heures : la progression se construit pendant le repos, pas à l'entraînement.
- Hydratez-vous avant, pendant et après les sorties longues.
- 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

- Courir les footings trop vite : l'endurance fondamentale doit rester facile.
- Vouloir rattraper une séance manquée en doublant la suivante.
- Allonger la sortie longue au-delà de 18 à 20 km : inutile et risqué.
- Négliger l'échauffement avant les séances de fractionné.
- Notez vos temps et vos sensations après chaque séance.
- Adaptez d'une semaine à l'autre selon la fatigue ressentie.



Glossaire

EF (endurance fondamentale) : allure facile où l'on peut tenir une conversation

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

Allure 10 km : votre rythme sur un 10 km récent

VMA : vitesse maximale aérobie, sollicitée sur les fractions courtes

Affûtage : baisse du volume avant la course pour arriver frais

EF = endurance fondamentale (allure où l'on peut parler) · allure semi = allure visée le jour de la course · allure 10 km = votre rythme sur un 10 km

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

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