

**GYMBERY**

---

# Plan semi-marathon intermédiaire

10 semaines pour viser 1h50 à 2h15

Intermédiaire

10 semaines

3 à 4 séances / semaine

## Au programme

- Comment utiliser ce programme
- Échauffement type
- Les phases et le plan sur 10 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 ou une appli pour le temps et la distance
- De quoi noter vos temps et sensations (carnet ou téléphone)

Ce plan s'adresse à vous si vous courez votre 10 km en moins de 60 minutes et déjà deux à trois fois par semaine. Le volume monte, les allures se durcissent et les sorties longues s'allongent dès le début. 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.
- Trois séances par semaine, plus une quatrième possible : un footing court de récupération.
- Gardez un seul vrai fractionné par semaine : c'est la séance la plus exigeante.
- La sortie longue se court lentement, en endurance fondamentale.



## 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

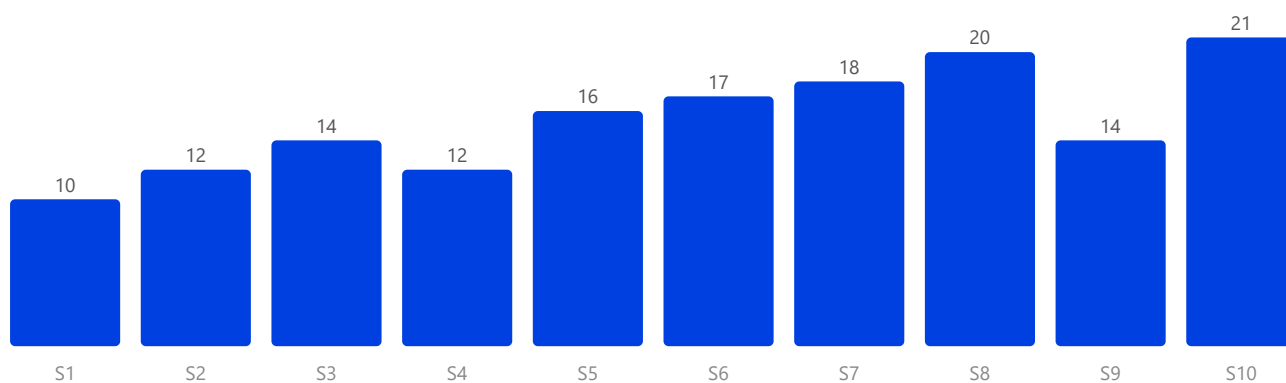
- **Fondation (S1 à S2)** : lancer le volume et les premières fractions
- **Développement (S3, S5, S6)** : durcir les allures et allonger les sorties
- **Récupération (S4)** : alléger pour assimiler la charge
- **Spécifique (S7 à S8)** : courir de longs blocs à l'allure semi
- **Affûtage (S9)** : réduire le volume pour arriver frais
- **Course (S10)** : le semi-marathon

## Le plan semaine par semaine

Semaine	Phase	Séance 1 — Endurance	Séance 2 — Fractionné	Séance 3 — Sortie longue
S1	Fondation	45 min footing	8 × 400 m allure 10 km, récup 1 min	10 km en endurance
S2	Fondation	50 min footing	6 × 800 m allure 10 km, récup 1 min 30	12 km en endurance
S3	Développement	50 min footing	5 × 1000 m allure 10 km, récup 1 min 30	14 km
S4	Récupération	45 min footing	30 min dont 2 × 10 min allure semi	12 km tranquille
S5	Développement	55 min footing	4 × 1500 m allure semi, récup 2 min	16 km dont 4 km allure semi
S6	Développement	55 min footing	6 × 1000 m allure 10 km, récup 1 min 30	17 km
S7	Spécifique	50 min footing	3 × 3 km allure semi, récup 2 min 30	18 km dont 6 km allure semi
S8	Spécifique	55 min footing	2 × 5 km allure semi, récup 3 min	20 km
S9	Affûtage	45 min footing	30 min dont 4 × 2 min allure semi	14 km tranquille
S10	Course	30 min footing léger	20 min souple + 4 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.
- 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.
- Ajouter un deuxième vrai fractionné dans la semaine : un seul suffit.
- Faire de la quatrième séance autre chose qu'un footing court de récupération.
- Négliger l'échauffement avant les séances de qualité.
- Travaillez régulièrement à l'allure semi pour l'automatiser le jour J.
- Visez un negative split : seconde moitié de course plus rapide que la première.



## 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

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

**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 (débutant, confirmé, expert) sont dans l'article complet :

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