



Est-il possible de préparer une course de 21,1 km sur la base de 2 entraînements par semaine ? Réponse : OUI.

**A QUI S'ADRESSE CE PLANNING ?** Aux personnes qui désirent terminer un semi-marathon sans objectif de chrono mais heureuse de sa matinée !

**GROSSO MODO :** faire du fractionné permet d'améliorer son système respiratoire (très utile pour finir) mais aussi éviter la monotonie. Ce plan d'entraînement s'appuie sur ce que l'on ressent et non pas sur la fameuse FCM. L'objectif est de passer la ligne d'arrivée sur les deux jambes sans objectif précis de temps : **ALEA JACTA EST !**

### 4 allures différentes sont définies pour préparer ses gambettes au semi-marathon :

- **Allure Tranquille** → Je cours tout en pouvant discuter sans aucun soucis (Forcément celle que je vais préférer !)
- **Allure Modérée** → Je cours toujours mais cette fois-ci je parle mais avec difficulté (l'avantage c'est que si je n'ai pas grand chose à dire cela peu faire durer la conversation !)
- **Allure Soutenue** → Je cours encore, je suis devenue aphone mais je garde le sourire (là, je commence à gamberger : Jamais j'aurais du questionner mon Président!)
- **Allure Vive** → Je ne sais plus ce que c'est de sourire (Ce coach, il va me tuer. Je vais lui tirer les oreilles !).



Le 30/30 de Jean-Michel : les 30 premières secondes en allure modérée « **AM** », ou soutenue « **AS** » ou vive « **AV** » selon le cas et les 30 dernières secondes en repos mais à allure tranquille « **AT** » (interdit de marcher !).

La pyramide de Jean-Michel : Il s'agit de maintenir en général la même allure (j'ai fait quelques entorses à cette règle !) pendant des temps différents 1 minute (1mn), puis 2 minutes, puis 3 minutes puis on redescend le temps donc 2 minutes et enfin 1 minute avec un temps de repos égal à la première durée : Ici 1 minute. Et comme d'habitude il est interdit de marcher. Le repos se fait à une allure tranquille : C'est bon pour le moral.

**La course à pied c'est une histoire de partage et de moral !**





### 1<sup>ère</sup> semaine 4/10 Janvier

- ♥ 20mn d'AT suivi d'une série 5 fois 30 AM / 30 AT puis 20mn d'AT.
- ♥ Sortie 1heure Petites Foulées.

### 2<sup>ème</sup> semaine 11/17 Janvier

- ♥ 20mn d'AT + 1 pyramide 2mn d'AM / 2mn AT / 4mn d'AM / 2mn d'AT / 2mn d'AM + 20mn d'AT.
- ♥ Sortie 1heure Petites Foulées.

### 3<sup>ème</sup> semaine 18/24 Janvier

- ♥ 15mn d'AT suivi d'une série 5 fois 30 AM / 30 AT + 15mn d'AT + 1 série 5 fois 30 AS / 30 AT + 15mn d'AT.
- ♥ 15mn d'AT + 1 pyramide 2mn d'AM / 2mn AT / 4mn d'AM / 2mn d'AT / 2mn d'AS + 10mn d'AT + Sortie 1heure Petites Foulées.

### 4<sup>ème</sup> semaine 25/31 Janvier

- ♥ 15mn d'AT suivi d'une série 5 fois 30 AS / 30 AT + 15mn d'AT + 1 série 5 fois 30 AS / 30 AT + 15mn d'AT.
- ♥ 30mn parcours vallonné à la sensation + Sortie 1heure Petites Foulées.

### 5<sup>ème</sup> semaine 1/7 Février

- ♥ 20mn d'AT + 1 pyramide 2mn d'AS / 2mn AT / 4mn d'AM / 2mn d'AT / 2mn d'AS + 20mn d'AT.
- ♥ 15mn d'AT suivi d'une série 5 fois 30 AV / 30 AT + 15mn d'AT + Sortie 1heure Petites Foulées.

### 6<sup>ème</sup> semaine 8/14 Février

- ♥ 15mn d'AT + 40mn AM +15mn d'AT.
- ♥ 1h parcours vallonné à la sensation + Sortie 1heure Petites Foulées.

### 7<sup>ème</sup> semaine 15/21 Février

- ♥ 15mn d'AT + 1 série 5 fois 30 AS / 30 AT + 15mn d'AT + 1 série 5 fois 30 AV / 30 AT + 15mn d'AT.
- ♥ 15mn d'AT + 1 pyramide 2mn d'AM / 2mn AT / 4mn d'AS / 2mn d'AT / 2mn d'AM + 10mn d'AT + Sortie 1heure Petites Foulées.

### 8<sup>ème</sup> semaine 22/28 Février

- ♥ 15mn d'AT + 1 série 5 fois 30 AV / 30 AT + 15mn d'AT + 1 série 5 fois 30 AV / 30 AT + 15mn d'AT.
- ♥ 1h parcours vallonné à la sensation + Sortie 1heure Petites Foulées.

### 9<sup>ème</sup> semaine 29 Fevrier/6 Mars

- ♥ 20mn d'AT + 1 pyramide 2mn d'AS / 2mn AT / 4mn d'AM / 2mn d'AT / 2mn d'AS + 20mn d'AT.
- ♥ 1h parcours vallonné à la sensation + Sortie 1heure Petites Foulées.



10<sup>ème</sup> semaine 7/13 Mars

- ♥ 15mn d'**AT** + 1 série 5 fois 30 **AS** / 30 **AT** + 15mn d'**AT** + 1 série 5 fois 30 **AS** / 30 **AT** + 15mn d'**AT**.
- ♥ 10mn d'**AT** + 10mn d'**AS** + 10mn d'**AT** + Sortie 1heure Petites Foulées.

11<sup>ème</sup> semaine 14/20 Mars

- ♥ 1h parcours vallonné à la sensation.
- ♥ 10mn d'**AT** + 20mn d'**AM** + 5mn d'**AT** + Sortie 1heure Petites Foulées.

12<sup>ème</sup> semaine ou 21/27 Mars

- ♥ 10mn d'**AT** + 30mn d'**AM** + 10mn d'**AT**.
- ♥ Sortie 1heure Petites Foulées.

13<sup>ème</sup> semaine 28 Mars/3 Avril: Semaine du semi-marathon

- ♥ 10mn d'**AT** + 20mn d'**AM** + 10mn d'**AT**. (Ne pas faire si sensation de fatigue)
- ♥ Le jour du semi de Cheverny.

**Bonne course Magalie**  
JEAN-MICHEL