

PLAN SEMI EN 12 SEMAINES

4 séances par semaine, du travail général aux séances spécifiques.

Pour qui ?

Pour un coureur qui court déjà 3 à 4 fois par semaine depuis au moins 6 semaines (environ 30 à 40 km par semaine) et prépare un semi-marathon. Si tu reprends après une pause ou une blessure, fais d'abord 4 à 6 semaines de base.

Comment lire ce plan

Mardi : EF. **Jeudi** : séance de qualité. **Samedi*** : EF + lignes droites. **Dimanche** : sortie longue. Lundi, mercredi et vendredi : repos, ou renforcement, mobilité, vélo facile.

Le plan va du non spécifique vers le spécifique. Les semaines 1 à 4 construisent la base (tempo, côtes). Les semaines 5 à 8 développent la haute intensité (RPE 8), avec un temps d'effort qui augmente d'une séance à l'autre. Les semaines 9 à 11 se courent à AS21, c'est là que se trouvent les séances clés. La semaine 12 est l'affûtage.

Chaque séance de qualité commence par 15 minutes d'EF et se termine par 10 minutes d'EF. * : séance facultative.

Lexique

EF	Endurance fondamentale. Footing facile, à une intensité où tu peux tenir une conversation.
r	Récupération entre deux répétitions, en trot lent ou en marche. r=1' veut dire 1 minute de récupération.
RPE	Rate of Perceived Exertion : l'effort ressenti sur une échelle de 1 à 10. Il est précisé sur le tempo et sur les séances de fractionné rapide. Exemple : 20 x 30/30 RPE 8.
Tempo	Effort continu, soutenu mais contrôlé, au RPE 6. Exemple : 2 x 15' RPE 6 r=3'.
AS21	Allure spécifique semi-marathon : l'allure à laquelle tu veux courir ton semi.
LD	Lignes droites : 20 secondes relâchées et rapides, r=40". Elles entretiennent la vitesse sans fatigue.
SL	Sortie longue. Durée indiquée, allure régulière. Quand un bloc est précisé (dont 4 x 5km AS42), le reste se court en EF.
Côtes	Répétitions en côte de 5 à 8 %, au RPE indiqué. La récupération se fait en descendant en trot.
30/30, 1'/1'	Format effort/récupération. 30/30 = 30 secondes d'effort, 30 secondes de récupération. 2'/1'30 = 2 minutes d'effort, 1'30 de récupération. La récupération se fait en trot lent.

Rappel : l'échelle RPE

Le RPE mesure ce que tu ressens, de 1 (aucun effort) à 10 (effort maximal). Il sert de repère sur le tempo et le fractionné rapide, quel que soit le terrain, le vent ou la fatigue du jour.

1 à 2	Très facile, marche ou trot très lent
3 à 4	EF : tu parles en phrases complètes
5 à 6	Soutenu : tu parles par phrases courtes. Tempo = RPE 6
7	Difficile : quelques mots seulement
8	Très difficile : fractionné rapide, tu tiens la série mais tu comptes les répétitions restantes
9	Presque maximal : la dernière répétition est à la limite
10	Maximal : tu ne tiens que quelques secondes

Le programme

Durées en minutes, distances en mètres. Les semaines 4 et 8 sont allégées pour assimiler la charge.

Sem.	Phase	Mardi	Jeudi (qualité)	Samedi*	Dimanche
1	Base	EF 45'	Tempo 20' RPE 6	EF 40' + 5 LD	SL 65'
2	Base	EF 45'	Côtes 10 x 40" RPE 8 r=descente	EF 40' + 5 LD	SL 70'
3	Base	EF 50'	Tempo 2 x 15' RPE 6 r=3'	EF 40' + 5 LD	SL 75'
4	Base (allégée)	EF 40'	Côtes 6 x 40" RPE 8 r=descente	EF 35' + 5 LD	SL 60'
5	Développement	EF 50'	12 x 1'1" RPE 8	EF 45' + 5 LD	SL 80'
6	Développement	EF 50'	8 x 2'1"30 RPE 8	EF 45' + 5 LD	SL 85'
7	Développement	EF 55'	6 x 3'2" RPE 8	EF 45' + 5 LD	SL 90'
8	Dév. (allégée)	EF 40'	20 x 30/30 RPE 8	EF 35' + 5 LD	SL 65'
9	Spécifique	EF 50'	4 x 2000m AS21 r=1'30	EF 45' + 5 LD	SL 90'
10	Spécifique	EF 55'	3 x 3000m AS21 r=2'	EF 45' + 5 LD	SL 100' dont 2 x 20' AS21 r=5'
11	Spécifique	EF 60'	2 x 5000m AS21 r=3'	EF 40' + 5 LD	SL 80'
12	Affûtage	EF 40' + 4 LD	3 x 2000m AS21 r=2'	EF 20' + 4 LD	COURSE SEMI

Base
 Développement
 Spécifique (séances clés)
 Affûtage et course

Les semaines allégées sont signalées dans la colonne Phase.

Adapter le plan

Tu ne peux courir que 3 fois. Garde le jeudi, le dimanche et le mardi. Supprime le samedi (marqué *).

Tu rates une séance. Ne la rattrape pas, reprends au planning. Si tu perds une semaine complète, refais la semaine précédente.

Tu as mal. Une gêne qui dure plus de 2 ou 3 séances, ou qui change ta foulée, mérite l'avis d'un kinésithérapeute ou d'un médecin du sport.

Ta course tombe à une autre date. Compte 12 semaines à rebours depuis le jour de la course, en gardant l'ordre des semaines.

Ce plan n'est pas individualisé. Il ne tient compte ni de ton niveau réel, ni de ton historique de blessures, ni de ton emploi du temps. Si tu veux un accompagnement individualisé et personnalisé, je t'encourage à te faire accompagner par un coach BYP.