

# PLAN ENTRAINEMENT SEMI-MARATHON - 2h

(moyenne de 10,54 km/h)

**8 semaines de préparation - 3 séances par semaine**

Mise à jour : Novembre 2015

## Préambule:

Toutes les données que vous trouverez dans le plan d'entraînement ci-dessous sont **adaptées à votre niveau et à votre objectif**. Il est recommandé d'anticiper les charges de travail via le **Pack Préparation Physique** spécialement créé pour les préparations de ce type.

## Qui & comment utiliser le plan d'entraînement ?

- ✓ Si vous êtes un **coureur régulier** c'est-à-dire 2 ou 3 sorties par semaines avec des courses (10km et au minimum 1 semi-marathon dans l'année écoulée), vous pouvez commencer directement le plan d'entraînement.
- ✓ Si vous êtes un **coureur occasionnel** c'est-à-dire 1 ou 2 sorties par semaine avec quelques courses (notamment 10km et sans aucun semi-marathon dans l'année), nous vous conseillons de commencer le programme 1 semaine avant avec 3 sorties progressives en allume calme => vous avez donc en quelque sorte un plan sur 9 semaines...
- ✓ Si vous êtes un **coureur débutant** qui ne fait pas de sorties régulières et qui n'a participé à aucune course dans l'année, nous vous conseillons de commencer 2 semaines avant le plan avec la semaine la plus éloignée, 2 sorties à allure calme et la semaine précédente le plan 3 sorties dont une à allure modérée.

## Comment lire le plan d'entraînement ?

- **30' d'échauffement** = débutez votre sortie tranquillement puis augmentez progressivement votre vitesse. C'est de l'échauffement, pas une course, le but est d'amener votre corps progressivement, à la bonne température, pour pouvoir débiter un entraînement plus soutenu dans de bonnes conditions.
- **10 x 400m (1'49 sur 400m - R = 1'15 en trottinant)** = vous faites un 400m en 1'49 puis vous alternez marche/trot pendant 1'15
- **10' remise au calme**

## **Pack Préparation Physique :**

Vous trouverez à la fin du document la composition, les conseils d'utilisation et le prix du Pack. **Un plan d'entraînement nécessite une charge de travail importante et il est primordial de bien récupérer entre les séances.** Il a été créé spécialement pour les préparations et vous permettra de bénéficier au maximum de l'**effet de surcompensation** (c'est-à-dire amélioration du potentiel via les entraînements).

Vous trouverez dans le plan des conseils d'utilisations de nos produits en fonction du Pack Préparation Physique (exemple de lecture des chiffres et couleurs) :

**1 stick de NUTRATTENTE® à consommer progressivement avant**

**2 sticks de NUTRAPERF® à consommer durant l'effort**

**1 stick de NUTRARECUP® dans les 15' qui suivent la fin de la séance**

Nous vous souhaitons par avance une bonne préparation !

## Semaine 1

### **SEANCE 1**

45 mn à 9 km/h

### **SEANCE 2**

25' d'échauffement

+ 10 x 400 m (1'49 sur 400m – R 1'15" semi-actif)

+ 10' remise au calme

Vos besoins : **1 stick de Nutraparf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**  
**1 stick de Nutrarcup : à boire dès la fin de l'effort**

### **SEANCE 3**

1h 00 de footing à allure modérée (courir les 15 dernières minutes à allure semi-marathon soit 5'40 au km)

+ 6 lignes droites d'environ 100m

+ Abdominaux en gainage

Vos besoins : **1 stick de Nutraparf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**

## Semaine 2

### **SEANCE 1**

1h00 de footing à 9 km/h

Vos besoins : **1 stick de Nutraparf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**

### **SÉANCE 2**

30' d'échauffement

+ 12 x 300m (1'20 sur 300m - R= 1' en trottinant)

+ 10' remise au calme

Vos besoins : **1 stick de Nutraparf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**  
**1 stick de Nutrarcup : à boire dès la fin de l'effort**

### **SEANCE 3**

30' d'échauffement

+ 6 x 1000m (5'05 - R= 1'45 semi-actif)

=> attention à ne partir trop vite sur le 1<sup>er</sup> car la récupération est courte !

+ 15' de remise au calme

Vos besoins : **1 stick de Nutraparf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**  
**1 stick de Nutrarcup : à boire dès la fin de l'effort**

### Semaine 3

#### **SÉANCE 1**

30' d'échauffement

+ 10 x 500m (2'22" sur 500m - R= 1'15 trot léger sur 100m)

+ 10' remise au calme

Vos besoins : **1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort**

#### **SEANCE 2**

1h15 de footing entre 8,5 et 9,5 km/h

+ renforcement musculaire (abdominaux, rameurs etc.)

Vos besoins : **1 stick de Nutraperf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**

**1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort**

#### **SÉANCE 3**

30' d'échauffement

+ 4 x 1500m (8'05 sur 1500m soit environ 5mn25 au km - R= 3' au trot)

+ 10' de remise au calme

Vos besoins : **1 stick de Nutraperf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**

### Semaine 4

#### **SEANCE 1**

25' d'échauffement

+ 12 x 200m (52" sur 200m - R=1' en trottinant)

+ 10' de remise au calme

Vos besoins : **1 stick de Nutraperf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**

**1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort**

#### **SÉANCE 2**

1h15 de footing à environ 9,5 km/h

+ Renforcement musculaire (abdominaux, rameurs etc.)

#### **SEANCE 3**

30' d'échauffement

+ 4 x 2000m (en 10'50 - R= 3' semi-actif)

+ 10' de remise au calme

Vos besoins : **1 stick de Nutraperf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**

**1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort**

## **Semaine 5**

### **SEANCE 1**

1h00 de footing à allure libre - inclure 8 lignes droites d'environ 100m à allure semi-marathon (10,5 km/h)

Vos besoins : **1 stick de Nutrattente : à boire progressivement 2h avant**

### **SEANCE 2**

25' d'échauffement

+ 12 x 400m (1'49 sur 400m - R=50" sur place)

+ 10' de remise au calme

Vos besoins : **1 stick de Nutraperf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**  
**1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort**

### **SÉANCE 3**

**10 km** à 10,5 km/h. Idéalement, une compétition vous permet de bien vous mettre en situation (public, stress du départ, dossard, compétition...). Test de votre boisson de l'effort et le fait de boire en courant.

Vos besoins : **1 à 2 sticks de Nutrattente : à boire progressivement 2h avant**

**1 stick de Nutraperf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**

## **Semaine 6**

### **SEANCE 1**

30' d'échauffement

+ 12 x 300m (1'20 sur 300m - R=1' en trottinant)

+ 15' de remise au calme

Vos besoins : **1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort**

### **SEANCE 2**

1h00 de footing à 9 km/h

Vos besoins : **1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort**

### **SEANCE 3**

25' d'échauffement

+ 3 x 3000m (en 16'15 soit 5'25 au km - R= 3' en trottinant)

+ 10' de remise au calme

Vos besoins : **1 stick de Nutraperf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**  
**1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort**

**Semaine 7**  
**(4 séances !)**

**SEANCE 1**

1h20 de footing à 9 km/h  
+ 6 lignes droites de 100m

Vos besoins : **1 stick de Nutraperf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**

**SEANCE 2**

25' d'échauffement  
+ 2 séries de 6 x 400m (1'49 sur 400m - R=1' semi-actif et 3' entre les deux séries)  
+ 15' de remise au calme

Vos besoins : **1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort**

**SEANCE 3**

1h00 de footing à 8,5 km/h  
+ renforcement musculaire (abdominaux, rameurs etc.)

**SEANCE 4**

25' d'échauffement  
+ 2 x 4000m (à 5'30 au km - R= 4'00 en trottinant)  
+ 15' de remise au calme

Vos besoins : **1 stick de Nutraperf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**  
**1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort**

**Semaine 8**

**SEANCE 1**

1h00 de footing à environ 9,5 km/h

**SÉANCE 2**

25' d'échauffement  
+ 10 x 200m (52" sur 200m - R= 1' au trot léger)  
+ 10' remise au calme

Vos besoins : **1 stick de Nutraperf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**  
**1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort**

**SEMI MARATHON**

**Repos l'avant-veille de la course. Footing léger la veille de maxi 30'.**

# NUTRATLÉTIC®

L'innovation en nutrition sportive®



89.00 €

## Les produits adaptés pour votre préparation :

5 sticks



### Avant l'entraînement et la course

#### NUTRATTENTE®

Boisson d'attente isotonique à base de glucides et d'électrolytes contribuant à **maintenir la performance au cours d'un exercice d'endurance prolongé**.

Diluer 1 stick dans 500mL d'eau. A consommer à intervalles réguliers 2h avant l'entraînement ou la compétition.

15 sticks



### Pendant l'entraînement et la course

#### NUTRAPERF®

Boisson de l'effort isotonique à base de glucides et d'électrolytes contribuant à **maintenir la performance au cours d'un exercice d'endurance prolongé**, composée de magnésium, vitamine B2, niacine (B3) et C participant à **réduire la fatigue**, Curcuma long possédant des **propriétés antioxydantes** ainsi que du **sodium, BCAAs...**

Diluer 1 stick dans 500mL d'eau. A consommer à intervalles réguliers durant l'effort.

15 sticks



### Juste après votre entraînement

#### NUTRARECUP®

Boisson riche en protéines (sucrée ou salée) participant au **maintien de la masse musculaire**, composée de vitamine B2, niacine (B3), B6 et C participant à **réduire la fatigue**, Curcuma longa aidant à **protéger les articulations** ainsi que du potassium, **oméga 3**, sodium, **BCAAs, glutamine...**

Diluer 1 stick dans 250mL d'eau. A consommer dès la fin de l'effort.