

# Courir un semi-marathon en 3 mois

Condition préalable: être capable de courir 10 km. Important: augmentez d'abord le nombre de séances d'entraînement avant d'augmenter le volume et l'intensité des entraînements.

Intégrez régulièrement un entraînement technique ([informations sur la technique de course](#)) avant les séances de course. Soyez à l'écoute de votre corps: il est préférable de manquer un entraînement de temps à autre que de se forcer à faire une séance à tout prix.

	1 <sup>er</sup> jour	2 <sup>e</sup> jour	3 <sup>e</sup> jour	4 <sup>e</sup> jour	5 <sup>e</sup> jour	Week-end (6 <sup>e</sup> + 7 <sup>e</sup> jours)
1 <sup>re</sup> semaine	Pause	 Entraînement par intervalles <b>5 x 400 m</b>	 Saut à la corde &  renforcement du tronc	 <b>8 km</b>	Pause	 <b>12 km</b>
2 <sup>e</sup> semaine	Pause	 Entraînement par intervalles <b>4 x 800 m</b>	 Saut à la corde &  renforcement du tronc	 <b>10 km</b>	Pause	 <b>14 km</b>
3 <sup>e</sup> semaine	Pause	 Course d'endurance rapide sur <b>8 km</b>	 Saut à la corde &  renforcement du tronc	 <b>12 km</b>	Pause	 <b>16 km</b>
4 <sup>e</sup> semaine	Pause	 Entraînement par intervalles <b>6 x 800 m</b>	 Saut à la corde &  renforcement du tronc	 <b>10 km</b>	Pause	 <b>10 km</b>
5 <sup>e</sup> semaine	Pause	 Course d'endurance rapide sur <b>10 km</b>	 Saut à la corde &  renforcement du tronc	 <b>8 km</b>	Pause	 <b>14 km</b>
6 <sup>e</sup> semaine	Pause	 Fartlek de <b>12 km</b>	 Saut à la corde &  renforcement du tronc	 <b>10 km</b>	Pause	 <b>16 km</b>
7 <sup>e</sup> semaine	Pause	 Entraînement par intervalles <b>6 x 1000 m</b>	 Saut à la corde &  renforcement du tronc	 <b>12 km</b>	Pause	 <b>18 km</b>
8 <sup>e</sup> semaine	Pause	 Entraînement par intervalles <b>3 x 2000 m</b>	 Saut à la corde &  renforcement du tronc	 <b>8 km</b>	Pause	 <b>12 km</b>

# Courir un semi-marathon en 3 mois

Condition préalable: être capable de courir 10 km. Important: augmentez d'abord le nombre de séances d'entraînement avant d'augmenter le volume et l'intensité des entraînements.

Intégrez régulièrement un entraînement technique ([informations sur la technique de course](#)) avant les séances de course. Soyez à l'écoute de votre corps: il est préférable de manquer un entraînement de temps à autre que de se forcer à faire une séance à tout prix.


	1 <sup>er</sup> jour	2 <sup>e</sup> jour	3 <sup>e</sup> jour	4 <sup>e</sup> jour	5 <sup>e</sup> jour	Week-end (6 <sup>e</sup> + 7 <sup>e</sup> jours)
<b>9<sup>e</sup> semaine</b>	Pause	 Course d'endurance rapide sur <b>12 km</b>	 Saut à la corde &  renforcement du tronc	 <b>10 km</b>	Pause	 <b>16 km</b>
<b>10<sup>e</sup> semaine</b>	Pause	 Fartlek de <b>14 km</b>	 Saut à la corde &  renforcement du tronc	 <b>12 km</b>	Pause	 <b>18 km</b>
<b>11<sup>e</sup> semaine</b>	Pause	 Entraînement par intervalles <b>3 x 2000 m</b>	 Saut à la corde &  renforcement du tronc	 <b>8 km</b>	Pause	 <b>20 km</b>
<b>12<sup>e</sup> semaine</b>	Pause	 Entraînement par intervalles <b>4 x 2000 m</b>	 Saut à la corde &  renforcement du tronc	 <b>10 km</b>	Pause	 <b>16 km</b> à vitesse de compétition
<b>13<sup>e</sup> semaine</b>	Pause	 Entraînement par intervalles <b>3 x 3000 m</b>	 Saut à la corde &  renforcement du tronc	 <b>12 km</b>	Pause	 <b>18 km</b> en terminant par une séquence d'accélération
<b>14<sup>e</sup> semaine</b>	Pause	 <b>12 km</b> de course d'endurance légère	 Saut à la corde &  renforcement du tronc	 <b>8 km</b>	Pause	 <b>21 km</b> 

**Course d'endurance rapide** = vitesse de compétition

**Fartlek** («jeux de course» en suédois) = entraînement consistant à varier la vitesse de course sans véritables règles (le coureur s'amuse à changer d'allure, en accélérant et en ralentissant au gré de ses envies, de son humeur et du terrain).

**Entraînement par intervalles** = intervalles de niveau d'intensité 4-5, entrecoupés de 400 m de trotinement ou de marche décontractée.



 5: Intervalles intensifs – entraînement très intensif, ne peut être maîtrisé que sur une courte durée.

 4: Fartlek intensif, course d'endurance rapide et vitesse de compétition – entraînement difficile, le rythme ne peut être maintenu que sur une courte durée / une distance limitée.

 3: Course d'endurance moyenne et fartlek – rythme de course de la plupart des coureurs. Effort perceptible.

 2: Course d'endurance légère – rythme lent, il est toujours possible de parler sans problème.

 1: Rythme très confortable, préférer un terrain plutôt plat.

 = entraînement à la course     = saut à la corde ([afficher les informations](#))

 = exercices de renforcement du tronc ([afficher les informations](#))