

## PROGRAMME ENTRAINEMENT SEMI-MARATHON DE PARIS 2025 (9 semaines)

REPOS	VMA Longue-Allure semi	REPOS	VMA courte	REPOS	Spé semi -M	Sortie Longue
Lundi 06 – S1	Mardi 07	Mercredi 08	Jeudi 09	Vendredi 10	Samedi 11	Dimanche 12
Repos	Echauffement 4kms+ 1000+1600+1000+1600 Récup 1'30 partout Allure semi (Total 5200m)	Repos Ou Footing 8kms	Echauffement + 300+400+500+600 +500+400+300 Récup 100m actifs (allure de travail 95%vma)  + 10' RAC	Repos	Echauffement 4kms +  3000 + 2000 récup 2'20''  +  10' RAC	<b>Sortie Longue</b>  <b>16kms-17kms</b>  <b>Allure 1-2</b>
Lundi 13-S2	Mardi 14	Mercredi 15	Jeudi 16	Vendredi 17	Samedi 18	Dimanche 19
Repos	Echauffement 4kms + 3 x 1600m récup 2'  Allure semi  (Total 4800m)	Footing  8 kms ou repos	Echauffement + 4 x 400m r1' (100%vma) + 3 x 600m r1'15'' (90%vma)	Repos	Echauffement 4kms+  1000 + 4000 récup 1'45''  +  10' RAC	<b>Sortie Longue</b>  <b>17kms-18kms</b>  <b>Allure 1-2</b>
Lundi 20-S3	Mardi 21	Mercredi 22	Jeudi 23	Vendredi 24	Samedi 25	Dimanche 26
Repos	Echauffement 4kms  1200 + 1600 + 2000 + +1200 Récup 1'40'' (Total 6000m)	Footing  10kms	10 x 200m  Récup 45''  + 10' RAC	Repos	Echauffement 4kms +  3000 +2000+1000  Récup 1'40'' + 10' RAC	<b>Sortie Longue 16 à 18kms</b>  <b>Allure 1-2</b>
Lundi 27-S4	Mardi 28	Mercredi 29	Jeudi 30	Vendredi 31	Samedi 01	Dimanche 02
Repos	Echauffement 4kms  4 X 1500 m récup 1'45'' (Total 6000m) (Allure Semi) +10' RAC	Footing 10kms	Echauffement 4kms + 10 X 300m récup 100m trot (100%vma) + 10' RAC	Repos	Echauffement 4kms +  2000+3000+2000  Récup 1'40''	<b>Sortie Longue</b> <b>18 kms</b> <b>Allure 1-2</b>  <b>15 kms de</b> <b>CHARENTON à</b> <b>10H30 LABEL FFA</b>

## PROGRAMME ENTRAINEMENT SEMI-MARATHON DE PARIS 2025 (9 semaines)

Lundi 03- S5	Mardi 04	Mercredi 05	Jeudi 06	Vendredi 07	Samedi 08	Dimanche 09
Repos	Echauffement 4kms 800+1200+1600+1600 +1200+800 Allure semi récup 1'30'' + 10' RAC	Footing 12kms	Echauffement + 10 x 500m recup 1'10 (95% vma) + 10'RAC	Repos	Echauffement 4kms + 3000 + 3000 + 1000 Récup 2'	<b>Sortie Longue 18-19 kms</b>  <b>Allure 1-2</b>
Lundi 10- S6	Mardi 11	Mercredi 12	Jeudi 13	Vendredi 14	Samedi 15	Dimanche 16
Repos	Echauffement 4kms+ 6 x 1000 m récup 1'40'' Allure semi (-3 ou 4'') + 10' RAC	Footing 8/10 kms  Cool	Echauffement + 8 x 600m Récup1'15  (90 % vma) + 10'RAC	Repos	Echauffement 4kms + 3000+4000+1000 Récup 1'50''	<b>Sortie Longue 19 kms</b>  <b>Allure 1-2</b>
Lundi 17- S7	Mardi 18	Mercredi 19	Jeudi 20	Vendredi 21	Samedi 22	Dimanche 23
Repos	Echauffement + 5 x 1200 m Récup 1'30'' Allure SEMI + 10'RAC	Footing 10kms	<b>Echauffement TEST YASSO 15 x 400m</b>  <b>Récup 200m trottinés + 10' RAC</b>	Repos	Echauffement 2 x 4000 Récup 1'55	<b>Sortie Longue 20 kms</b>  <b>Allure 1-2</b>
Lundi 24 – S8	Mardi 25	Mercredi 26	Jeudi 27	Vendredi 28	Samedi 01	Dimanche 02
	Echauffement 4kms+ 3 x 1600m récup 2'  Allure Semi + 10' RAC	Footing Cool  10kms	Echauffement+  3 x 300 recup 100m (allure 100%vma) 2 x 800 récup 1'20'' (85%vma)	Repos	Echauffement + 3000 +2000 récup 2' (allure Semi )  + 10' RAC	Sortie Longue  18 kms  Allure 1-2
Lundi 03- S9	Mardi 04	Mercredi 05	Jeudi 06	Vendredi 07	Samedi 08	Dimanche 09 MARS
Repos	Echauffement + 2000m allure Semi + Retour au calme 10'	Repos	Footing cool 40' Avec les 5' dernières minutes allure semi.	Repos	25' cool + 3 lignes droites de 150m pour finir. Récup 150m	<b>Semi- Marathon DE PARIS 21.1KMS</b>

## **PROGRAMME ENTRAINEMENT SEMI-MARATHON DE PARIS 2025 (9 semaines)**

Allure 1-2 = 9 kms allure 1 facile, le reste Allure 2 plus soutenue on peut difficilement parler plus de 3-4 mots d'affilée.

Toujours démarrer les entrainements par 20' d'échauffement. Boire au moins minimum 1l d'eau par jour.

Les deux jours avant la course manger des **pattes « complètes »** au repas du soir si possible accompagnées de **viande blanche**.

Le jour de la course prévoir deux ou trois gels énergétiques contenant des BCAA (Anti-Oxidants / Anti crampes) . Décathlon ou autre ...Tu en avale 1 au 8eme kilomètre avec une petite gorgée d'eau et le 2eme gel au 16eme kilomètre toujours avec une petite gorgée d'eau. Si manque de force en fin de course tu peux prendre le 3eme au 19/20eme pour finir sans gros craquage.

Idéalement test tes gels lors d'une sortie longue d'entrainement tu en prends 1 au bout de 50' quand tu as 18/20kms à faire. Ça te permettra de voir que tu assimile bien le gel.



Exemple de gels parmi tant d'autres.....