

SEMI- MARATHON

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT SUR
14 SEMAINES



LE BUT

DE CE PROGRAMME N'EST PAS JUSTE DE

FRANCHIR LA LIGNE D'ARRIVÉE, MAIS

DE DONNER

LE MEILLEUR

DE VOUS -

MÊME

JUSQU'À LA LIGNE D'ARRIVÉE.



CONTENU

INTRODUCTION

04

ENTRAÎNEMENTS HEBDOMADAIRES

05

TABLEAU D'ALLURE

06

GLOSSAIRE

09

SI VOUS...

10

PRÉSENTATION HEBDOMADAIRE DU SEMI-MARATHON

11

SEMAINES 1 À 14

12

EXEMPLE D'UTILISATION

26

CE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

SUR 14 SEMAINES

VOUS FERA TRAVAILLER

LA VITESSE,

L'ENDURANCE

ET LA

RÉCUPÉRATION

POUR VOUS PRÉPARER À COURIR

UN SEMI-MARATHON.

AVANT DE VOUS LANCER DANS LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT, LISEZ TOUS LES DOCUMENTS POUR EN TIRER LE MEILLEUR PARTI.

Ce programme est conçu de manière à s'adapter à votre niveau d'expérience, tout en restant assez souple pour répondre à vos besoins. Voici quelques conseils pour profiter pleinement du programme d'entraînement Nike+ Run Club :

CE N'EST PAS QU'UNE QUESTION DE DISTANCE

Ce programme d'entraînement est conçu pour vous aider à optimiser vos efforts le jour de la course en développant vos capacités de vitesse, d'endurance et de récupération.

CE PROGRAMME S'ADAPTE À VOTRE PROFIL

Votre emploi du temps varie. Il en va de même pour la météo et vos sensations, mais gardez en tête les points suivants lorsque vous modifiez le programme pour l'adapter à vos besoins :

- Les runs rapides et d'endurance jouent un rôle essentiel dans le programme et dans l'optimisation de votre entraînement.
- Vous disposez de quatre jours de récupération : utilisez-les pour espacer vos runs de vitesse et d'endurance. Évitez d'alterner un run rapide et un d'endurance deux jours consécutifs.
- Utilisez vos jours de récupération comme bon vous semble : vous pouvez courir quelques kilomètres, faire des exercices de cross training ou vous reposer. Nous vous recommandons de courir deux jours sur les quatre jours de récupération.
- Respectez les plages de distance conseillées lors de vos runs d'endurance et lorsque vous courez les jours de récupération.

L'ENTRAÎNEMENT COMMENCE QUAND VOUS DÉMARREZ

Ce programme s'échelonne sur 14 semaines pour des résultats optimaux. Il s'adapte à votre niveau d'expérience tout en restant assez flexible pour répondre à vos besoins lors de votre préparation pour le semi-marathon. Qu'il reste huit ou quatorze semaines avant la course, vous pouvez commencer l'entraînement quand vous le souhaitez. C'est vous qui choisissez le contenu du programme.

DES OUTILS POUR ALLER PLUS LOIN

- Vous avez avalé les kilomètres. Vous pouvez le revendiquer. Partagez votre progression avec l'application Nike+ Running pour recueillir les félicitations et les encouragements de vos amis.
- L'application N+TC est un excellent moyen de compléter votre entraînement par du cross-training.

ENTRAÎNEMENTS HEBDOMADAIRES



Ce programme prévoit trois types d'activité physique par semaine. Donnez-leur la même importance pour être au meilleur de votre forme, de vos forces et de votre vitesse jusqu'à la ligne d'arrivée.

VITESSE

Renforcez-vous grâce aux entraînements de vitesse : un point essentiel dans votre préparation. Ce programme vous propose une variété d'entraînements et d'exercices de vitesse pour vous permettre d'aller plus vite.

ENDURANCE

L'entraînement axé sur l'endurance contribue à préparer votre corps et votre esprit à tenir la distance le jour de la course. Vous travaillerez votre endurance lors de longs runs hebdomadaires.

RÉCUPÉRATION

La récupération après un entraînement est tout aussi importante que l'activité physique. Profitez de ces journées pour récupérer suffisamment. Vous pouvez vous accorder une journée de repos, essayer un entraînement N+TC ou faire un run de récupération de quelques kilomètres.

UTILISATION DU TABLEAU D'ALLURE

Pendant l'intégralité du programme, vous verrez des références à différentes allures à respecter lors d'entraînements spécifiques. Au cours de votre entraînement, vous allez courir en essayant de respecter différentes allures. En ayant conscience de ces allures, vous travaillerez plus efficacement votre vitesse.

Considérez chaque allure comme un rythme moyen. Vous allez vous entraîner légèrement au-dessus ou en dessous de ces allures. Il ne s'agit pas d'allures exactes et vous n'êtes pas un robot.

Le tableau page 8 vous aidera à déterminer l'allure à cibler lors de chaque session de running.

TROUVEZ VOTRE ALLURE DE DÉPART

Pour commencer, vous devrez déterminer quelle ligne d'allures vous convient.
Pour cela, basez-vous sur l'une des données suivantes :

Prenez comme base votre temps à un 5 km, 10 km, semi-marathon ou marathon que vous avez récemment couru. Par « récemment », nous entendons dans le mois ou les deux mois précédents.

Utilisez l'application Nike+ Running et faites quelques runs pour connaître votre allure moyenne.
Il s'agira de votre allure pour les jours de récupération.

Si vous courez déjà régulièrement, vous pouvez déterminer votre allure en fonction de votre forme actuelle.

Quelle que soit la méthode utilisée, vous aurez trouvé un point de départ pour déterminer la ligne d'allures sur laquelle vous vous baserez dans le tableau des allures.

EXEMPLE

Si votre dernier temps est de 27:00 minutes sur une course de 5 km, recherchez cette ligne dans la colonne 5 km du tableau des allures, puis reportez-vous aux temps figurant à gauche ou à droite sur la ligne pour déterminer l'allure à tenir pour les autres distances. Dans cet exemple, les allures sont les suivantes :

MEILLEUR TEMPS AU KM	MAXIMUM SUR 5 KM / ALLURE MOYENNE AU KM	MAXIMUM SUR 10 KM / ALLURE MOYENNE AU KM	ALLURE MOYENNE AU KM EN COURSE RYTHMÉE	MEILLEUR TEMPS AU SEMI-MARATHON / ALLURE MOYENNE AU KM	MEILLEUR TEMPS AU MARATHON / ALLURE MOYENNE AU KM	ALLURE DE JOUR DE RÉCUPÉRATION
05:00	27:00 / 05:25	55:50 / 05:35	05:50	2:05:00 / 05:55	04:15:00 / 06:00	06:30

Partez de votre meilleur temps sur 5 km / Allure moyenne au km, puis lisez vers la gauche ou la droite.

AUTRE EXEMPLE

Si votre meilleur temps au km est 05:55, recherchez-le dans le tableau des allures, puis lisez vos autres allures moyennes au km sur le reste de la ligne. Vos allures seraient alors les suivantes :

MEILLEUR TEMPS AU KM	MAXIMUM SUR 5 KM / ALLURE MOYENNE AU KM	MAXIMUM SUR 10 KM / ALLURE MOYENNE AU KM	ALLURE MOYENNE AU KM EN COURSE RYTHMÉE	MEILLEUR TEMPS AU SEMI-MARATHON / ALLURE MOYENNE AU KM	MEILLEUR TEMPS AU MARATHON / ALLURE MOYENNE AU KM	ALLURE DE JOUR DE RÉCUPÉRATION
05:55	31:45 / 06:20	66:00 / 06:35	06:50	02:25:00 / 06:55	05:00:00 / 07:05	07:35

Partez de votre Meilleur temps au km, puis lisez vers la droite pour connaître les autres allures à tenir.

À SAVOIR

Une fois que vous aurez déterminé votre plage d'allures, notez qu'il y a certaines choses à savoir sur la manière de les utiliser :

Au cours de votre entraînement, vous serez parfois légèrement au-delà de l'allure et parfois un peu en dessous. Rappelez-vous que ces allures ne servent que de référence. Certains jours, il vous arrivera d'être très en forme et d'autres moins. Soyez donc souple dans vos exigences. Heureusement, votre niveau augmentera chaque semaine et vos allures s'accéléreront progressivement.

Lorsque vous aurez terminé ce programme et que vous vous apprêtez à vous lancer dans la course, soyez confiant : vos efforts seront récompensés. Grâce à ces efforts, vous atteindrez un niveau supérieur, une allure plus rapide, cette ligne d'arrivée et toutes celles qui vont suivre.

TABLEAU D'ALLURE



MEILLEUR TEMPS AU KM	MAXIMUM SUR 5 KM / ALLURE MOYENNE AU KM	MAXIMUM SUR 10 KM / ALLURE MOYENNE AU KM	ALLURE MOYENNE AU KM EN COURSE RYTHMÉE	MEILLEUR TEMPS AU SEMI-MARATHON / ALLURE MOYENNE AU KM	MEILLEUR TEMPS AU MARATHON / ALLURE MOYENNE AU KM	ALLURE DE JOUR DE RÉCUPÉRATION
03:05	17:05 / 03:25	35:45 / 03:35	03:45	01:18:00 / 03:45	02:44:00 / 03:55	04:20
03:25	18:45 / 03:45	39:00 / 03:55	04:05	01:25:00 / 04:00	03:00:00 / 04:15	04:45
03:45	20:15 / 04:05	42:00 / 04:10	04:20	01:35:00 / 04:30	03:15:00 / 04:35	05:05
04:00	22:00 / 04:20	45:45 / 04:32	04:45	01:40:00 / 04:45	03:30:00 / 04:55	05:25
04:20	23:45 / 04:45	49:00 / 04:55	05:05	01:50:00 / 05:10	03:45:00 / 05:20	05:50
04:40	25:15 / 05:00	52:30 / 05:15	05:30	01:55:00 / 05:25	04:00:00 / 05:40	06:10
05:00	27:00 / 05:25	55:50 / 05:35	05:50	02:05:00 / 05:55	04:15:00 / 06:00	06:30
05:20	28:30 / 05:40	59:00 / 05:55	06:10	02:10:00 / 06:10	04:30:00 / 06:20	06:50
05:35	30:00 / 06:00	62:30 / 06:15	06:30	02:20:00 / 06:40	04:45:00 / 06:45	07:10
05:55	31:45 / 06:20	66:00 / 06:35	06:50	02:25:00 / 06:55	05:00:00 / 07:05	07:35
06:15	33:00 / 06:35	69:00 / 06:55	07:10	02:35:00 / 07:20	05:15:00 / 07:25	07:55
06:30	35:00 / 07:00	72:00 / 07:15	07:30	02:40:00 / 07:35	05:30:00 / 07:45	08:15
06:50	36:15 / 07:15	75:00 / 07:30	07:45	02:50:00 / 08:00	05:40:00 / 08:05	08:35
07:10	38:00 / 07:35	78:30 / 07:45	08:05	02:55:00 / 08:15	05:50:00 / 08:15	08:45
07:30	39:30 / 07:55	81:30 / 08:10	08:25	03:05:00 / 08:45	06:00:00 / 08:30	09:00

GLOSSAIRE



Ce glossaire vous explique les termes spécifiques au domaine du running mentionnés dans ce programme. Il est important de bien connaître les différents types de run composant ce programme afin de tirer le meilleur parti de votre entraînement.

ENTRAÎNEMENTS

VITESSE

La meilleure façon d'améliorer votre vitesse de pointe est de la travailler sur des périodes brèves avec une série d'exercices fractionnés. Vous pouvez utiliser la même distance et la même allure sur chaque phase, avec une récupération identique, ou alterner plusieurs distances, allures et phases de récupération. Les longues séries en fractionné, les fartleks, les runs rythmés et les côtes sont différents entraînements de vitesse. Consultez les types de run ci-dessous pour connaître leurs définitions.

ENDURANCE

Votre run d'endurance hebdomadaire est un run de longue distance à une allure confortable. Il s'agit d'un aspect essentiel de votre entraînement qui aide le corps et l'esprit à s'adapter aux distances plus longues. Elle vous aide également à vous familiariser avec le défi physique et mental qui vous attend lors d'une épreuve sportive. Ce run doit être couru comme un run progressif. Consultez les types de run pour connaître la définition du run progressif.

RÉCUPÉRATION

La récupération est tout aussi importante que vos entraînements intenses. Les jours de récupération, écoutez les besoins de votre corps : accordez-vous un jour de repos complet, faites du cross-training avec l'application N+TC, ou encore, courez quelques kilomètres de récupération. Dans l'idéal, il faudrait courir au moins deux des jours de récupération. Les runs de récupération améliorent l'endurance tout en permettant une récupération optimale après une séance intense. Ils doivent être courus comme des runs progressifs. Consultez les types de run ci-dessous pour connaître la définition d'un run progressif.

TYPES DE RUN

RUN PROGRESSIF

Les runs progressifs améliorent l'endurance et permettent au corps de s'adapter aux rigueurs du running. Renforcez votre allure tout au long de chaque run, en commençant plus lentement que votre allure de récupération et en terminant plus rapidement que votre allure de récupération. Sur l'ensemble du run, vous allez courir en moyenne à votre allure de récupération. Vos runs d'endurance et de récupération doivent toujours être courus comme des runs progressifs.

PISTE

Une piste désigne une session comprenant une série d'exercices d'accélération. Idéalement, ce type d'entraînement se fait sur une piste, où la surface permet des accélérations plus importantes sur des distances précises, mais il peut se faire n'importe où. Vous pouvez utiliser un pâté de maisons, des feux de signalisation, voire des arbres comme repères pour votre entraînement fractionné.

FOULÉES

Les foulées désignent de très petits runs s'effectuant habituellement avant un run ou un entraînement, ou immédiatement après. Visez à augmenter progressivement l'allure sur la série de foulées. Il est conseillé de commencer par des foulées plus longues et lentes. Observez un bref temps de récupération entre chaque série de foulées.

FARTLEK

Les fartleks permettent de travailler la vitesse et la force en variant distances et allures sur un run ininterrompu. Lors d'une séance de fartlek, vous pouvez par exemple effectuer une minute de course à un rythme tranquille, suivie d'une minute de course intense et répéter le cycle pendant une durée déterminée, sur une distance particulière ou en utilisant des pâtés de maisons comme repères pour changer de rythme.

FRACTIONNÉ

Le fractionné consiste à courir à deux allures différentes dans un même intervalle de temps. Par exemple, vous pouvez faire 400 mètres en fractionné, en parcourant les 200 premiers mètres en décontraction, puis en adoptant une allure rapide pour les 200 derniers mètres. Cette méthode permet de scinder en deux le travail fractionné.

CÔTES

Les côtes permettent d'améliorer la vitesse et la qualité des gestes. Gravier une côte nécessite plus d'énergie, ce qui dispense de courir aussi vite que lors d'un parcours sur du plat. En effectuant un run en côte, contrôlez votre respiration. Évitez de trop vous pencher en avant. Une légère inclinaison plaçant le menton devant la poitrine s'avère suffisante. Les côtes sont très efficaces pour améliorer la vitesse et la force avec une foulée minimum.

RHYTHMÉ

Le rythmé est une allure soutenue mais totalement maîtrisée, qu'on peut adopter sur de longues distances en fractionné ou dans un run continu de 2 à 16 km. L'objectif d'un run rythmé est de renforcer votre endurance mentale et physique tout en vous habituant à la sensation d'inconfort.

ALLERS-RETOURS

Les allers-retours s'effectuent lors de courtes séances de fractionné. Au lieu de faire une phase de fractionné suivie d'un arrêt, parcourez la distance en courant, puis retournez-vous le plus vite possible en faisant attention à ne pas vous blesser, puis démarrez la tranche suivante.

TYPES D'ALLURES

OBJECTIF D'ALLURE AU KM

Il s'agit de l'allure à laquelle vous pouvez courir ou courir intensément sur un kilomètre.

ALLURE SUR 5KM (PLUS RAPIDE)

Il s'agit de l'allure à laquelle vous pouvez courir ou courir intensément sur environ 5 km.

ALLURE SUR 10KM (RAPIDE)

Il s'agit de l'allure à laquelle vous pouvez courir ou courir intensément sur environ 10 km.

ALLURE EN RUN RHYTHMÉ

Il s'agit de l'allure qui apprend à votre corps à se sentir bien, malgré la sensation d'inconfort, en maintenant une allure aussi rapide que possible sur une distance spécifiée.

ALLURE DE RÉCUPÉRATION (FACILE)

Une allure assez facile pour vous permettre de reprendre votre souffle pendant le run.

SI VOUS ...

DANS LE CADRE DE CE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT, CHACUN SUIVRA SON PROPRE PARCOURS. CEPENDANT, IL EXISTE CERTAINS DÉFIS ET QUESTIONS RÉCURRENTS AUXQUELS DE NOMBREUX COUREURS SERONT CONFRONTÉS AU FIL DES ENTRAÎNEMENTS. NOUS ALLONS VOUS EXPLIQUER COMMENT ABORDER ET SURMONTER CES OBSTACLES COURANTS LORS DE VOTRE PRÉPARATION AU MARATHON.

SI LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT NE CADRE PAS AVEC VOTRE EMPLOI DU TEMPS,

ajustez-le à vos besoins. Pour obtenir de meilleurs résultats, vous devez inclure chaque semaine les trois entraînements clés : vitesse, endurance et récupération. Privilégiez les entraînements de vitesse et d'endurance et pensez à récupérer intelligemment.

SI VOUS NE SAVEZ PAS COMMENT CALCULER VOTRE ALLURE,

faites des essais jusqu'à la trouver. Lorsque vous courez, vous vous basez sur votre ressenti. Que vous le sachiez ou pas, vous êtes capable d'évoluer sur plusieurs paliers. Armez-vous de patience, soyez attentif et testez vos limites de manière ludique en variant votre allure et les distances parcourues. Utilisez l'application Nike+ Running lorsque vous courez pour mémoriser vos allures et utilisez notre tableau des allures à la page 6 pour déterminer vos allures.

SI LA FATIGUE VOUS GAGNE,

cherchez à savoir pourquoi. Il est normal de se sentir fatigué à mesure que l'on progresse dans l'entraînement, mais il est important de prendre soin de tous les autres aspects de votre vie : dormez suffisamment, mangez sainement, hydratez-vous correctement, respectez les jours de repos et choisissez des chaussures adaptées. Parfois, l'activité la plus efficace consiste à privilégier la récupération et le repos.

SI VOUS SENTEZ VOTRE MOTIVATION S'ÉTIOLER,

cherchez des sources d'inspiration. Vous en trouverez parfois de manière inattendue. Sortez courir dix minutes et si vous n'avez plus envie de courir, rentrez chez vous. Mais n'oubliez pas de revenir en courant.

SI UN RUN SE PASSE TRÈS MAL,

passer au suivant. Il arrive qu'un run se déroule très mal, qu'il y ait ou pas de raison tangible. Analysez la situation pour déterminer une explication éventuelle et en tirer les enseignements qui s'imposent le cas échéant. Savoir gérer un run raté est tout aussi important que de se réjouir d'un run réussi.

EN CAS DE BLESSURE,

cessez de courir. Une douleur ressentie n'est pas la même chose qu'une blessure. Pendant l'intégralité du programme, il est essentiel d'être à l'écoute de son corps et de tirer les enseignements nécessaires. Parfois, faire l'impasse sur un entraînement permet d'être plus performant par la suite.

SI VOUS DÉCIDEZ DE COURIR,

accordez-vous suffisamment de temps pour récupérer avant et après l'effort. Quelques jours avant l'épreuve, il peut s'avérer avisé de réduire les distances ou l'intensité. Prenez également quelques jours de récupération après le marathon, que vous estimiez avoir réussi ou pas votre épreuve.

PRÉSENTATION HEBDOMADAIRE



Ce programme d'entraînement sur 14 semaines vous fera travailler la vitesse, l'endurance et la récupération pour vous préparer à courir un semi-marathon. Ce programme est conçu pour permettre des adaptations selon votre niveau d'expérience et votre programme. Il commence lorsque vous le décidez. Les semaines sont décomptées de la 14e à la 1e pour vous permettre de suivre le programme lorsque vous en avez besoin.

14 SEMAINES RESTANTES

SUR LA LIGNE DE DÉPART



Vous allez commencer cette semaine votre aventure de 14 semaines par une série de runs et de séances peu intenses, permettant d'aborder en douceur le programme d'entraînement.

13 SEMAINES RESTANTES

ADOPTÉZ DE BONNES HABITUDES



Il est temps de développer de nouvelles habitudes. Cette semaine, nous allons particulièrement nous concentrer sur les principes et raisons qui sous-tendent l'entraînement. Travaillez votre endurance et votre aptitude à adopter une allure adéquate lors des entraînements.

12 SEMAINES RESTANTES

DÉVELOPPEZ LA RÉGULARITÉ



Lors de la troisième semaine d'entraînement, vous commencerez à ressentir du rythme dans vos runs. Le secret du running réside dans la régularité.

11 SEMAINES RESTANTES

APPRENEZ À VOUS CONCENTRER



Cette semaine, l'entraînement pourrait s'avérer épuisant, aussi bien physiquement que mentalement. Concentrez-vous sur l'instant et effectuez une préparation avant chaque entraînement.

10 SEMAINES RESTANTES

DÉVELOPPEZ VOTRE FORCE



Pour l'instant, votre entraînement a surtout porté sur la force. Cette semaine, vous allez pouvoir mesurer vos progrès en continuant à travailler la force.

9 SEMAINES RESTANTES

REPOUSSEZ VOS LIMITES D'ENDURANCE



Vous avez fait des progrès en endurance. Cette semaine, vous allez mettre vos capacités à l'épreuve. Le menu qui vous attend comprend des fractionnés plus longs, ainsi que de longs runs sur de plus grandes distances.

8 SEMAINES RESTANTES

ACCÉLÉREZ LA CADENCE



Cette semaine, vous allez vous habituer à la sensation d'inconfort. Dépassez vos limites en évoluant à de nouvelles allures.

7 SEMAINES RESTANTES

TOURNEZ-VOUS VERS L'AVENIR



Cette semaine, l'entraînement va passer des fondamentaux du running et des exercices de base à la préparation à l'épreuve.

6 SEMAINES RESTANTES

VISEZ LA VITESSE



Chaque semaine, vous avez gagné en vitesse. Il est désormais temps d'atteindre vos seuils maximaux. Cette semaine, vous allez travailler à la fois vitesse et force.

5 SEMAINES RESTANTES

PROGRESSEZ



Cette semaine représente une excellente occasion d'entrevoir l'athlète que vous voulez être. Devenez cet athlète sans attendre. Adoptez une allure plus soutenue et essayez d'ajuster vos objectifs de running en fonction des progrès que vous avez accomplis.

4 SEMAINES RESTANTES

ATTEIGNEZ LES SOMMETS



Cette semaine marque le point culminant de votre entraînement. Préparez-vous à travailler dur, à ressentir de la fatigue et à apprécier chaque seconde.

3 SEMAINES RESTANTES

RENFORCEZ CHAQUE FOULÉE



Ne perdez pas le rythme. Perfectionnez-vous encore. Cette semaine, la vitesse augmente, mais la récupération augmente encore plus. À partir de maintenant, nous allons nous concentrer sur la qualité des runs et de la récupération.

2 SEMAINES RESTANTES

MAINTENEZ VOS EFFORTS



Vous avez suivi les entraînements. Il est temps désormais de préserver vos acquis. L'intensité commence à diminuer et il est important de privilégier le sommeil, l'hydratation, l'alimentation saine et l'amusement.

1 SEMAINE RESTANTE

LA LIGNE DE DÉPART



Vous y voilà. Cette semaine, les mots d'ordre de chaque run seront force et confiance. Appliquez les enseignements acquis et tirez parti de vos progrès. Votre préparation est complète.

14 SEMAINES RESTANTES

SUR LA LIGNE DE DÉPART



Vous allez commencer votre aventure cette semaine avec une série de runs et de séances peu intenses, qui vous permettront d'aborder en douceur le programme d'entraînement. Vous pouvez modifier les séquences suivantes en fonction de votre emploi du temps, mais n'effectuez pas un run de vitesse et un run d'endurance à la suite et respectez les distances recommandées. Pour compléter votre entraînement, ajoutez des séances N+TC à votre programme pour atteindre rapidement un haut niveau de forme.

RÉCUPÉRATION

L'objectif du run d'aujourd'hui de 3 à 8 km est de récupérer après votre dernier entraînement. Augmentez progressivement votre vitesse pour que le dernier kilomètre soit le plus rapide.

VITESSE

PISTE

800 mètres à votre allure sur **10KM**
800 mètres à votre allure de run **rythmé**
800 mètres à votre allure sur **5KM**
800 mètres à votre allure de run **rythmé**
400 mètres à votre allure au **km**
800 mètres à votre allure de run **rythmé**
2 fois 200 mètres à votre allure au **km**
800 mètres à votre allure de run **rythmé**

90 secondes de récupération entre deux phases de fractionné.

RÉCUPÉRATION

Récupérez après votre dernier effort avec un run progressif sur 3 à 8 km. Commencez lentement, puis augmentez l'allure au fil du run.

ENDURANCE

6,5 KM

Voici votre plus long run de la semaine. Couvrez cette distance de manière constante pour renforcer votre endurance en vue du marathon.

L'objectif de ces premières semaines consiste à habituer votre corps aux distances plus longues. Ne vous préoccupez pas trop de l'allure. L'essentiel est de pouvoir maintenir cette vitesse aisément. Après le run, utilisez l'application Nike+ Running pour examiner vos temps intermédiaires sur les distances parcourues, ce qui vous servira de référence lors de vos prochains runs.

RÉCUPÉRATION

Le thème d'aujourd'hui est la récupération. Donnez à votre corps ce dont il a besoin en faisant un run de récupération de quelques kilomètres, en effectuant une séance N+TC ou en vous accordant une journée de repos.

RÉCUPÉRATION

Aujourd'hui, donnez à votre corps ce dont il a besoin en faisant une course décontractée de quelques kilomètres, en effectuant une séance N+TC ou en vous accordant une journée de repos.

VITESSE

FARTLEK

Effectuez cette séquence de travail en fractionné chronométré, en alternant l'allure tranquille et l'allure soutenue sans marquer de temps d'arrêt.

1 minute à allure facile, **1 minute** à allure soutenue
2 minutes à allure facile, **2 minutes** à allure soutenue
3 minutes à allure facile, **3 minutes** à allure soutenue
1 minute à allure facile, **1 minute** à allure soutenue
2 minutes à allure facile, **2 minutes** à allure soutenue
3 minutes à allure facile, **3 minutes** à allure soutenue

ADOPTER DE BONNES HABITUDES



Il est temps de développer de nouvelles habitudes. Cette semaine, nous allons particulièrement nous concentrer sur les principes et raisons qui sous-tendent l'entraînement. Travaillez votre endurance et votre aptitude à adopter une allure adéquate lors des entraînements. Vous pouvez modifier les séquences suivantes en fonction de votre emploi du temps, mais n'effectuez pas un run rapide et un run d'endurance à la suite et respectez les distances recommandées. Pour compléter votre entraînement, ajoutez des séances N+TC à votre programme pour atteindre rapidement un haut niveau de forme.

RÉCUPÉRATION

Concentrez-vous sur le contrôle en récupérant de votre dernier entraînement. Une course de récupération de 3 à 8 km sera parfaite pour cela. Gagnez graduellement de la vitesse de votre premier kilomètre au dernier.

RÉCUPÉRATION

Allez-y lentement. Couvrez quelques kilomètres en run de récupération, effectuez un entraînement N+TC ou accordez-vous une journée de repos.

VITESSE

PISTE

16 fois 400 mètres en alternant votre allure sur **10KM** et votre allure sur **5KM**.

Après chaque phase de **400 mètres** en fractionné, observez **2 minutes** de repos.

ENDURANCE

6,5 KM

Votre plus long run. Couvrez cette distance de manière constante pour préparer votre esprit et votre corps en vue du marathon.

Maintenant que vous avez atteint ce stade, accordez plus d'attention à la qualité de votre allure lors de vos runs. Essayez de maintenir une allure inférieure de **60 à 90 secondes** par rapport à votre objectif d'allure pour le jour du marathon.

VITESSE

CÔTES

Gravissez en courant une **courte** montée à votre allure au **km** pendant **25 secondes**. À effectuer **6 fois**.

Gravissez en courant une **longue** montée à votre allure sur **5 km** pendant **60 secondes**. À effectuer **6 fois**.

Gravissez en courant une **courte** montée à votre allure au **km** pendant **25 secondes**. À effectuer **6 fois**.

Redescendez la côte en petites foulées entre deux phases de fractionné.

RÉCUPÉRATION

Les courses de récupération sont aussi importantes que vos runs rapides et d'endurance. Essayez de courir 3 à 8 km de run progressif aujourd'hui. Commencez lentement, puis augmentez graduellement la vitesse afin de couvrir votre dernier kilomètre plus rapidement que le premier.

RÉCUPÉRATION

Faites quelques kilomètres de run de récupération, effectuez un entraînement N+TC ou accordez-vous une journée de repos. Aujourd'hui, donnez à votre corps ce dont il a besoin.

12 SEMAINES RESTANTES

DÉVELOPPEZ LA RÉGULARITÉ



Lors de la troisième semaine d'entraînement, vous commencerez à ressentir du rythme dans vos runs. Le secret du running réside dans la régularité. Vous pouvez modifier les séquences suivantes en fonction de votre emploi du temps, mais n'effectuez pas un run de vitesse et un run d'endurance à la suite et respectez les distances recommandées. Pour compléter votre entraînement, ajoutez des séances N+TC à votre programme pour atteindre rapidement un haut niveau de forme.

RÉCUPÉRATION

Profitez pleinement de votre journée en faisant un run de 3 à 8 kilomètres, qui vous permet de récupérer aussi efficacement que possible. Augmentez progressivement la vitesse. Vous devez effectuer le moins bon chrono sur le premier kilomètre et le meilleur temps sur le dernier kilomètre.

RÉCUPÉRATION

Le thème d'aujourd'hui est la récupération. Donnez à votre corps ce dont il a besoin en faisant un run de récupération de quelques kilomètres, en effectuant une séance N+TC ou en vous accordant une journée de repos.

VITESSE

PISTE

1 000 mètres à votre allure sur **10KM**
500 mètres à votre allure sur **5KM**
500 mètres à votre allure sur **5KM**
200 mètres à votre allure au **km**
400 mètres à votre allure sur **5KM**
400 mètres à votre allure sur **5KM**
5 fois 200 mètres à votre allure au **KM**
90 secondes de récupération entre deux phases de fractionné.

ENDURANCE

10 K

Voici votre plus long run de la semaine. Couvrez cette distance de manière constante pour renforcer votre endurance en vue du marathon.

Maintenant que vous avez atteint ce stade, accordez plus d'attention à la qualité de votre allure lors de vos runs. Essayez de maintenir une allure inférieure de **60 à 90 secondes** par rapport à votre objectif d'allure pour le jour du marathon.

VITESSE

PISTE

8 fois 100 mètres en foulées
2 fois 1 200 mètres à votre allure sur **10KM**
1 fois 1 200 mètres à votre allure pour le **marathon**
2 fois 1 200 mètres à votre allure sur **10KM**
8 fois 100 mètres en foulées

3 minutes de récupération entre deux phases de fractionné.

RÉCUPÉRATION

Nous vous recommandons de récupérer avec un run progressif de 3 à 8 km. Commencez lentement, puis augmentez l'allure au fil du run.

RÉCUPÉRATION

Aujourd'hui, donnez à votre corps ce dont il a besoin en faisant une course décontractée de quelques kilomètres, en effectuant une séance N+TC ou en vous accordant une journée de repos.

11 SEMAINES RESTANTES

APPRENEZ À VOUS CONCENTRER



Cette semaine, l'entraînement pourrait s'avérer épuisant, aussi bien physiquement que mentalement. Concentrez-vous sur l'instant et effectuez une préparation avant chaque entraînement. Vous pouvez modifier les séquences suivantes en fonction de votre emploi du temps, mais n'effectuez pas un run de vitesse et un run d'endurance à la suite et respectez les distances recommandées. Pour compléter votre entraînement, ajoutez des séances N+TC à votre programme pour atteindre rapidement un haut niveau de forme.

RÉCUPÉRATION

Récupérez après votre dernier effort avec un run progressif sur 3 à 8 km. Commencez lentement, puis augmentez l'allure au fil du run.

RÉCUPÉRATION

Allez-y lentement. Couvrez quelques kilomètres en run de récupération, effectuez un entraînement N+TC ou accordez-vous une journée de repos.

VITESSE

PISTE

4 fois 200 mètres à votre allure au km
400 mètres à votre allure sur 5KM
4 fois 200 mètres à votre allure au km
400 mètres à votre allure sur 5KM
4 fois 200 mètres à votre allure au km
400 mètres à votre allure sur 5KM

4 fois 100 mètres en allers-retours
60 secondes de récupération après 200 secondes
2 minutes de récupération après 400 secondes

ENDURANCE

10 K

Votre plus long run. Couvrez cette distance de manière constante pour préparer votre esprit et votre corps en vue du marathon.

Maintenant que vous avez atteint ce stade, accordez plus d'attention à la qualité de votre allure lors de vos runs. Essayez de maintenir une allure inférieure de 60 à 90 secondes par rapport à votre objectif d'allure pour le jour du marathon.

VITESSE

RYTHMÉ

4 fois 150 mètres en foulées

Course rythmée sur 5 km

4 fois 150 mètres en foulées

RÉCUPÉRATION

Le but de la journée est de récupérer. Essayez de faire un run de 3 à 8 km en augmentant progressivement la vitesse pour atteindre votre meilleure allure au kilomètre.

RÉCUPÉRATION

Faites quelques kilomètres de run de récupération, effectuez un entraînement N+TC ou accordez-vous une journée de repos. Aujourd'hui, donnez à votre corps ce dont il a besoin.

10 SEMAINES RESTANTES

DÉVELOPPEZ VOTRE FORCE



Pour l'instant, votre entraînement a surtout porté sur la force. Cette semaine, vous allez pouvoir mesurer vos progrès en continuant à travailler la force. Vous pouvez modifier les séquences suivantes en fonction de votre emploi du temps, mais n'effectuez pas un run de vitesse et un run d'endurance à la suite et respectez les distances recommandées. Pour compléter votre entraînement, ajoutez des séances N+TC à votre programme pour atteindre rapidement un haut niveau de forme.

RÉCUPÉRATION

Concentrez-vous sur le contrôle en récupérant de votre dernier entraînement. Une course de récupération de 3 à 8 km sera parfaite pour cela. Gagnez graduellement de la vitesse de votre premier kilomètre au dernier.

VITESSE

PISTE

4 fois 100 mètres à votre allure au km
1 000 mètres à votre allure sur 5KM
400 mètres à votre allure sur 10KM
4 fois 100 mètres à votre allure au km
400 mètres à votre allure sur 10KM
1 000 mètres à votre allure sur 5KM

4 fois 100 mètres à votre allure au KM
en allers-retours
90 secondes de récupération entre deux phases de fractionné.

RÉCUPÉRATION

Les courses de récupération sont aussi importantes que vos runs rapides et d'endurance. Essayez de courir 3 à 8 km de run progressif aujourd'hui. Commencez lentement, puis augmentez graduellement la vitesse afin de couvrir votre dernier kilomètre plus rapidement que le premier.

ENDURANCE

13 KM

En parcourant cette distance régulièrement, vous préparerez votre corps et votre esprit à aller au bout du marathon.

N'oubliez pas d'accorder plus d'attention à la qualité de votre allure lors de vos runs. Essayez de maintenir une allure inférieure de 60 à 90 secondes par rapport à votre objectif d'allure pour le jour du marathon.

RÉCUPÉRATION

Le thème d'aujourd'hui est la récupération. Donnez à votre corps ce dont il a besoin en faisant un run de récupération de quelques kilomètres, en effectuant une séance N+TC ou en vous accordant une journée de repos.

RÉCUPÉRATION

Aujourd'hui, donnez à votre corps ce dont il a besoin en faisant une course décontractée de quelques kilomètres, en effectuant une séance N+TC ou en vous accordant une journée de repos.

VITESSE

RYTHMÉ

Courez 6,5 km à votre allure de course rythmée. Gravissez toutes les côtes de votre itinéraire, mais sur les zones de plat, forcez pendant 60 secondes toutes les 5 minutes.

9 SEMAINES RESTANTES

REPOUSSEZ VOS LIMITES D'ENDURANCE



Vous avez fait des progrès en endurance. Cette semaine, vous allez mettre vos capacités à l'épreuve. Le menu qui vous attend comprend des fractionnés plus longs, ainsi que de longs runs sur de plus grandes distances. Vous pouvez modifier les séquences suivantes en fonction de votre emploi du temps, mais n'effectuez pas un run de vitesse et un run d'endurance à la suite et respectez les distances recommandées. Pour compléter votre entraînement, ajoutez des séances N+TC à votre programme pour atteindre rapidement un haut niveau de forme.

RÉCUPÉRATION

Profitez pleinement de votre journée en faisant un run de 3 à 8 kilomètres, qui vous permet de récupérer aussi efficacement que possible. Augmentez progressivement la vitesse. Vous devez effectuer le moins bon chrono sur le premier kilomètre et le meilleur temps sur le dernier kilomètre.

RÉCUPÉRATION

Allez-y lentement. Couvrez quelques kilomètres en run de récupération, effectuez un entraînement N+TC ou accordez-vous une journée de repos.

VITESSE

PISTE

16 fois 200 mètres en alternant votre allure sur 10 km et votre allure sur 5 km.

Après chaque phase de 200 mètres en fractionné, observez 90 secondes de repos.

ENDURANCE

16K

Préparez-vous à tenir la distance lors de l'épreuve en effectuant le plus long run de la semaine.

N'oubliez pas d'accorder plus d'attention à la qualité de votre allure lors de vos runs. Essayez de maintenir une allure inférieure de 60 à 90 secondes par rapport à votre objectif d'allure pour le jour du marathon.

VITESSE

CÔTES

Gravissez une côte et continuez après le sommet 9 fois.

Ne vous arrêtez pas au sommet et continuez pendant 20 secondes après le sommet.

RÉCUPÉRATION

Nous vous recommandons de récupérer avec un run progressif de 3 à 8 km. Commencez lentement, puis augmentez l'allure au fil du run.

RÉCUPÉRATION

Faites quelques kilomètres de run de récupération, effectuez un entraînement N+TC ou accordez-vous une journée de repos. Aujourd'hui, donnez à votre corps ce dont il a besoin.

8 SEMAINES RESTANTES

ACCÉLÉREZ LA CADENCE



Cette semaine, vous allez vous habituer à la sensation d'inconfort. Dépassez vos limites en évoluant à de nouvelles allures. Vous pouvez modifier les séquences suivantes en fonction de votre emploi du temps, mais n'effectuez pas un run de vitesse et un run d'endurance à la suite et respectez les distances recommandées. Pour compléter votre entraînement, ajoutez des séances N+TC à votre programme pour atteindre rapidement un haut niveau de forme.

RÉCUPÉRATION

Récupérez après votre dernier effort avec un run progressif sur 3 à 8 km. Commencez lentement, puis augmentez l'allure au fil du run.

RÉCUPÉRATION

Le thème d'aujourd'hui est la récupération. Donnez à votre corps ce dont il a besoin en faisant un run de récupération de quelques kilomètres, en effectuant une séance N+TC ou en vous accordant une journée de repos.

VITESSE — PISTE

2 fois 200 mètres à votre allure au **km**
Écarts sur **800** : **600 mètres** à votre allure sur **5 km**,
puis **200 mètres** à votre allure au **km**
400 mètres à votre allure sur **5KM**
Écarts sur **800** : **600 mètres** à votre allure sur **5 km**,
puis **200 mètres** à votre allure au **km**
400 mètres à votre allure sur **5KM**
2 fois 200 mètres à votre allure au **km**
60 secondes de récupération après **200 mètres**
en fractionné.
2 minutes de récupération après toutes les autres
phases de fractionné.

ENDURANCE — 13 KM

Voici votre plus long run de la semaine. Couvrez cette distance de manière constante pour renforcer votre endurance en vue du marathon.

N'oubliez pas d'accorder plus d'attention à la qualité de votre allure lors de vos runs. Essayez de maintenir une allure inférieure de **60 à 90 secondes** par rapport à votre objectif d'allure pour le jour du marathon.

VITESSE — PISTE

1,5 km à votre allure sur **10 km**
400 mètres à votre allure au **km**
800 mètres à votre allure sur **5KM**

Après chaque phase de fractionné,
observez **3 minutes** de récupération.

Effectuez les séries **2 fois**.

RÉCUPÉRATION

Le but de la journée est de récupérer. Essayez de faire un run de 3 à 8 km en augmentant progressivement la vitesse pour atteindre votre meilleure allure au kilomètre.

RÉCUPÉRATION

Aujourd'hui, donnez à votre corps ce dont il a besoin en faisant une course décontractée de quelques kilomètres, en effectuant une séance N+TC ou en vous accordant une journée de repos.

7 SEMAINES RESTANTES

TOURNEZ-VOUS VERS L'AVENIR



Cette semaine, l'entraînement va passer des fondamentaux du running et des exercices de base à la préparation à l'épreuve. Vous pouvez modifier les séquences suivantes en fonction de votre emploi du temps, mais n'effectuez pas un run de vitesse et un run d'endurance à la suite et respectez les distances recommandées. Pour compléter votre entraînement, ajoutez des séances N+TC à votre programme pour atteindre rapidement un haut niveau de forme.

RÉCUPÉRATION

Concentrez-vous sur le contrôle en récupérant de votre dernier entraînement. Une course de récupération de 3 à 8 km sera parfaite pour cela. Gagnez graduellement de la vitesse de votre premier kilomètre au dernier.

RÉCUPÉRATION

Allez-y lentement. Couvrez quelques kilomètres en run de récupération, effectuez un entraînement N+TC ou accordez-vous une journée de repos.

VITESSE

PISTE

400 mètres à votre allure sur 10KM
2 fois 400 mètres à votre allure sur 5KM
400 mètres à votre allure au km

2 minutes de récupération entre deux phases de fractionné.
Effectuez les séries 4 fois.

ENDURANCE

16K

Préparez-vous à tenir la distance lors de l'épreuve en effectuant le plus long run de la semaine.

N'oubliez pas d'accorder plus d'attention à la qualité de votre allure lors de vos runs. Essayez de maintenir une allure inférieure de 60 à 90 secondes par rapport à votre objectif d'allure pour le jour du marathon.

VITESSE

FARTLEK

1,5 km à votre allure de run rythmé

Enchaînez par cette séance de fartlek :

1 minute à allure soutenue, 30 secondes à allure tranquille
2 minutes à allure soutenue, 1 minute à allure tranquille
3 minutes à allure soutenue, 1,5 minute à allure tranquille
3 minutes à allure soutenue, 1,5 minute à allure tranquille
2 minutes à allure soutenue, 1 minute à allure tranquille
1 minute à allure soutenue, 30 secondes à allure tranquille
1 km à votre allure de course rythmée

RÉCUPÉRATION

Les courses de récupération sont aussi importantes que vos runs rapides et d'endurance. Essayez de courir 3 à 8 km de run progressif aujourd'hui. Commencez lentement, puis augmentez graduellement la vitesse afin de couvrir votre dernier kilomètre plus rapidement que le premier.

RÉCUPÉRATION

Faites quelques kilomètres de run de récupération, effectuez un entraînement N+TC ou accordez-vous une journée de repos. Aujourd'hui, donnez à votre corps ce dont il a besoin.

6 SEMAINES RESTANTES

VISEZ LA VITESSE



Chaque semaine, vous avez gagné en vitesse. Il est désormais temps d'atteindre vos seuils maximaux. Cette semaine, vous allez travailler à la fois vitesse et force. Vous pouvez modifier les séquences suivantes en fonction de votre emploi du temps, mais n'effectuez pas un run de vitesse et un run d'endurance à la suite et respectez les distances recommandées.

Pour compléter votre entraînement, ajoutez des séances N+TC à votre programme pour atteindre rapidement un haut niveau de forme.

RÉCUPÉRATION

Profitez pleinement de votre journée en faisant un run de 3 à 8 kilomètres, qui vous permet de récupérer aussi efficacement que possible. Augmentez progressivement la vitesse. Vous devez effectuer le moins bon chrono sur le premier kilomètre et le meilleur temps sur le dernier kilomètre.

RÉCUPÉRATION

Le thème d'aujourd'hui est la récupération. Donnez à votre corps ce dont il a besoin en faisant un run de récupération de quelques kilomètres, en effectuant une séance N+TC ou en vous accordant une journée de repos.

VITESSE

PISTE

200 mètres à votre allure au **km 45 secondes** de récupération
800 mètres à votre allure sur **10KM 2 minutes** de récupération
200 mètres à votre allure au **km 45 secondes** de récupération
600 mètres à votre allure sur **10KM 2 minutes** de récupération
200 mètres à votre allure au **km 45 secondes** de récupération
400 mètres à votre allure sur **10KM 2 minutes** de récupération
800 mètres à votre allure sur **5KM 45 secondes** de récupération
200 mètres à votre allure au **km 2 minutes** de récupération
600 mètres à votre allure sur **5KM 45 secondes** de récupération
200 mètres à votre allure au **km 2 minutes** de récupération
400 mètres à votre allure sur **5KM 45 secondes** de récupération
200 mètres à votre allure au **km**

RÉCUPÉRATION

Nous vous recommandons de récupérer avec un run progressif de 3 à 8 km. Commencez lentement, puis augmentez l'allure au fil du run.

ENDURANCE

13K

En parcourant cette distance régulièrement, vous préparerez votre corps et votre esprit à aller au bout du marathon.

Vous y êtes presque ! Sur les six dernières semaines d'entraînement, effectuez un suivi de votre allure moyenne pour vos runs. Le travail combinant allure et distance vous aidera à obtenir un excellent résultat le jour de l'épreuve.

RÉCUPÉRATION

Aujourd'hui, donnez à votre corps ce dont il a besoin en faisant une course décontractée de quelques kilomètres, en effectuant une séance N+TC ou en vous accordant une journée de repos.

VITESSE

FRACTIONNEMENTS

1 000 mètres à votre allure sur **10KM**
1 000 mètres à votre allure de run **rythmé**
1 000 mètres à votre allure sur **10KM**
1 000 mètres à votre allure de run **rythmé**
1 000 mètres à votre allure sur **10KM**
1 000 mètres à votre allure de run **rythmé**
6 fois **100 mètres** en foulées

2 minutes de repos entre deux phases de fractionné.
30 secondes entre deux séries de foulées.

5 SEMAINES RESTANTES

PROGRESSEZ



Cette semaine représente une excellente occasion d'entrevoir l'athlète que vous voulez être. Devenez cet athlète sans attendre. Adoptez une allure plus soutenue et essayez d'ajuster vos objectifs de running en fonction des progrès que vous avez accomplis. Vous pouvez modifier les séquences suivantes en fonction de votre emploi du temps, mais n'effectuez pas un run de vitesse et un run d'endurance à la suite et respectez les distances recommandées. Pour compléter votre entraînement, ajoutez des séances N+TC à votre programme pour atteindre rapidement un haut niveau de forme.

RÉCUPÉRATION

Récupérez après votre dernier effort avec un run progressif sur 3 à 8 km. Commencez lentement, puis augmentez l'allure au fil du run.

RÉCUPÉRATION

Allez-y lentement. Couvrez quelques kilomètres en run de récupération, effectuez un entraînement N+TC ou accordez-vous une journée de repos.

VITESSE — PISTE

300 mètres à votre allure au **km 45 secondes** de récupération
400 mètres à votre allure sur **5KM 2 minutes** de récupération
500 mètres à votre allure sur **5KM 2 minutes** de récupération
600 mètres à votre allure sur **10KM 2 minutes** de récupération
500 mètres à votre allure sur **5KM 2 minutes** de récupération
400 mètres à votre allure sur **5KM 2 minutes** de récupération
300 mètres à votre allure au **km 45 secondes** de récupération

RÉCUPÉRATION

Le but de la journée est de récupérer. Essayez de faire un run de 3 à 8 km en augmentant progressivement la vitesse pour atteindre votre meilleure allure au kilomètre.

ENDURANCE — 16K

Préparez-vous à tenir la distance lors de l'épreuve en effectuant le plus long run de la semaine.

Sur les cinq dernières semaines d'entraînement, effectuez un suivi de votre allure moyenne pour vos runs. Le travail combinant allure et distance vous aidera à obtenir un excellent résultat le jour de l'épreuve.

RÉCUPÉRATION

Faites quelques kilomètres de run de récupération, effectuez un entraînement N+TC ou accordez-vous une journée de repos. Aujourd'hui, donnez à votre corps ce dont il a besoin.

VITESSE — RYTHMÉ

6,5 km de run progressif à votre allure **rythmée**.

8 fois 100 mètres en foulées

4 SEMAINES RESTANTES

ATTEIGNEZ LES SOMMETS



Cette semaine marque le point culminant de votre entraînement. Préparez-vous à travailler dur, à ressentir de la fatigue et à apprécier chaque seconde. Vous pouvez modifier les séquences suivantes en fonction de votre emploi du temps, mais n'effectuez pas un run de vitesse et un run d'endurance à la suite et respectez les distances recommandées. Pour compléter votre entraînement, ajoutez des séances N+TC à votre programme pour atteindre rapidement un haut niveau de forme.

RÉCUPÉRATION

Concentrez-vous sur le contrôle en récupérant de votre dernier entraînement. Une course de récupération de 3 à 8 km sera parfaite pour cela. Gagnez graduellement de la vitesse de votre premier kilomètre au dernier.

RÉCUPÉRATION

Le thème d'aujourd'hui est la récupération. Donnez à votre corps ce dont il a besoin en faisant un run de récupération de quelques kilomètres, en effectuant une séance N+TC ou en vous accordant une journée de repos.

VITESSE

PISTE

Commencez la séance par une course contre la montre sur **3 km** à l'allure que vous voulez adopter pendant l'épreuve.

Enchaînez par :

200 mètres à votre allure sur **10KM**

200 mètres à votre allure sur **5KM**

200 mètres à votre allure au **km**

200 mètres à votre allure sur **10KM**

200 mètres à votre allure sur **5KM**

200 mètres à votre allure au **km**

10 minutes de récupération après **3 km**

60 secondes de récupération après

200 mètres en fractionné

RÉCUPÉRATION

Les courses de récupération sont aussi importantes que vos runs rapides et d'endurance. Essayez de courir 3 à 8 km de run progressif aujourd'hui. Commencez lentement, puis augmentez graduellement la vitesse afin de couvrir votre dernier kilomètre plus rapidement que le premier.

ENDURANCE

17,5 KM

En parcourant cette distance régulièrement, vous préparerez votre corps et votre esprit à aller au bout du marathon.

Vous y êtes presque ! Sur les quatre dernières semaines d'entraînement, effectuez un suivi de votre allure moyenne pour vos runs. Le travail combinant allure et distance vous aidera à obtenir un excellent résultat le jour de l'épreuve.

RÉCUPÉRATION

Aujourd'hui, donnez à votre corps ce dont il a besoin en faisant une course décontractée de quelques kilomètres, en effectuant une séance N+TC ou en vous accordant une journée de repos.

VITESSE

RYTHMÉ

Courez **10 km** aujourd'hui. Vous devez courir les **5 premiers kilomètres** à l'allure de course de récupération. Courez les **5 derniers kilomètres** à votre allure rythmée plus rapide.

3 SEMAINES RESTANTES

RENFORCEZ CHAQUE FOULÉE



Ne perdez pas le rythme. Perfectionnez-vous encore. Cette semaine, la vitesse augmente, mais la récupération augmente encore plus. À partir de maintenant, nous allons nous concentrer sur la qualité des runs et de la récupération. Vous pouvez modifier les séquences suivantes en fonction de votre emploi du temps, mais n'effectuez pas un run de vitesse et un run d'endurance à la suite et respectez les distances recommandées. Pour compléter votre entraînement, ajoutez des séances N+TC à votre programme pour atteindre rapidement un haut niveau de forme.

RÉCUPÉRATION

Profitez pleinement de votre journée en faisant un run de 3 à 8 kilomètres, qui vous permet de récupérer aussi efficacement que possible. Augmentez progressivement la vitesse. Vous devez effectuer le moins bon chrono sur le premier kilomètre et le meilleur temps sur le dernier kilomètre.

RÉCUPÉRATION

Allez-y lentement. Couvrez quelques kilomètres en run de récupération, effectuez un entraînement N+TC ou accordez-vous une journée de repos.

VITESSE

PISTE

Courez **1,5 km** : alternez entre **200 mètres** à votre allure **rythmée** et **200 mètres** à votre allure au **kilomètre**. Enchaînez avec **4 minutes** de récupération.

Écarts sur **800 m** : les **200 premiers mètres** à votre allure **rythmée**, les **200 derniers mètres** à votre allure au **km**. **2 minutes** de récupération.

Écarts sur **400 m** : les **200 premiers mètres** à votre allure **rythmée**, les **200 derniers mètres** à votre allure au **km**.

ENDURANCE

13 KM

Préparez-vous à tenir la distance lors de l'épreuve en effectuant le plus long run de la semaine.

Sur les trois dernières semaines d'entraînement, effectuez un suivi de votre allure moyenne pour vos runs. Le travail combinant allure et distance vous aidera à obtenir un excellent résultat le jour de l'épreuve.

VITESSE

CÔTES

Gravissez une côte en courant pendant **2 minutes**, de préférence en montant pendant **90 secondes**, puis en courant pendant **30 secondes** après le sommet. À effectuer **6 fois**.

Si vous n'avez pas de côte à proximité, faites un run progressif de **2 minutes** en passant d'une allure sur **10KM** à votre allure au **km**, et répétez cette série **6 fois**.

Que ce soit en côte ou sur du plat, effectuez une récupération intégrale entre deux phases de fractionné.

RÉCUPÉRATION

L'objectif du run d'aujourd'hui de 3 à 8 km est de récupérer après votre dernier entraînement. Augmentez progressivement votre vitesse pour que le dernier kilomètre soit le plus rapide.

RÉCUPÉRATION

Faites quelques kilomètres de run de récupération, effectuez un entraînement N+TC ou accordez-vous une journée de repos. Aujourd'hui, donnez à votre corps ce dont il a besoin.

2 SEMAINES RESTANTES

MAINTENEZ VOS EFFORTS



Vous avez suivi les entraînements. Il est temps désormais de préserver vos acquis. L'intensité commence à diminuer et il est important de privilégier le sommeil, l'hydratation, l'alimentation saine et l'amusement. Vous pouvez modifier les séquences suivantes en fonction de votre emploi du temps, mais n'effectuez pas un run de vitesse et un run d'endurance à la suite et respectez les distances recommandées. Pour compléter votre entraînement, ajoutez des séances N+TC à votre programme pour atteindre rapidement un haut niveau de forme.

RÉCUPÉRATION

Récupérez après votre dernier effort avec un run progressif sur 3 à 8 km. Commencez lentement, puis augmentez l'allure au fil du run.

VITESSE

PISTE

4 fois 200 mètres à votre allure au km
2 fois 400 mètres à votre allure sur 10KM
4 fois 200 mètres à votre allure sur 5KM
2 fois 400 mètres à votre allure sur 10KM
4 fois 200 mètres à votre allure au km

60 secondes de récupération entre deux phases de fractionné.

RÉCUPÉRATION

Le but de la journée est de récupérer. Essayez de faire un run de 3 à 8 km en augmentant progressivement la vitesse pour atteindre votre meilleure allure au kilomètre.

ENDURANCE

10 K

En parcourant cette distance régulièrement, vous préparerez votre corps et votre esprit à aller au bout du marathon.

Sur les deux dernières semaines d'entraînement, effectuez un suivi de votre allure moyenne pour vos runs. Le travail combinant allure et distance vous aidera à obtenir un excellent résultat le jour de l'épreuve.

RÉCUPÉRATION

Le thème d'aujourd'hui est la récupération. Donnez à votre corps ce dont il a besoin en faisant un run de récupération de quelques kilomètres, en effectuant une séance N+TC ou en vous accordant une journée de repos.

RÉCUPÉRATION

Aujourd'hui, donnez à votre corps ce dont il a besoin en faisant une course décontractée de quelques kilomètres, en effectuant une séance N+TC ou en vous accordant une journée de repos.

VITESSE

PISTE

Course de récupération de 2 km

2 fois 100 mètres en foulées
1000 mètres à votre allure de run rythmé
2 fois 100 mètres en foulées
1 000 mètres à votre allure de run rythmé

Course de récupération de 2 km

1 SEMAINE RESTANTE

LA LIGNE DE DÉPART



Vous y voilà. Cette semaine, les mots d'ordre de chaque run seront force et confiance. Appliquez les enseignements acquis et tirez parti de vos progrès. Votre préparation est complète. Vous pouvez modifier les séquences suivantes en fonction de votre emploi du temps, mais n'effectuez pas un run de vitesse et un run d'endurance à la suite et respectez les distances recommandées. Pour compléter votre entraînement, ajoutez des séances N+TC à votre programme pour atteindre rapidement un haut niveau de forme.

RÉCUPÉRATION

Concentrez-vous sur le contrôle en récupérant de votre dernier entraînement. Une course de récupération de 3 à 8 km sera parfaite pour cela. Gagnez graduellement de la vitesse de votre premier kilomètre au dernier.

RÉCUPÉRATION

Allez-y lentement. Couvrez quelques kilomètres en run de récupération, effectuez un entraînement N+TC ou accordez-vous une journée de repos.

VITESSE

PISTE

- 2 fois 200 mètres à votre allure au km
- 2 fois 400 mètres à votre allure sur 5 km
- 800 mètres à votre allure sur 10KM
- 2 fois 400 mètres à votre allure pour le marathon
- 2 fois 200 mètres à votre allure au km

2 minutes de récupération entre deux phases de fractionné.

LE JOUR DE LA COURSE

SEMI-MARATHON

Vous y voilà. Cette semaine, les mots d'ordre de chaque run seront force et confiance. Appliquez les enseignements acquis et tirez parti de vos progrès. Votre préparation est complète.

RÉCUPÉRATION

Les kilomètres de récupération sont aussi importants que vos runs rapides et d'endurance. Essayez de courir 3 à 8 km de run progressif aujourd'hui. Commencez lentement, puis augmentez graduellement la vitesse afin de couvrir votre dernier kilomètre plus rapidement que le premier.

RÉCUPÉRATION

Faites quelques kilomètres de course progressive, effectuez un entraînement N+TC ou accordez-vous une journée de repos. Aujourd'hui, donnez à votre corps ce dont il a besoin.

VITESSE

PISTE

Course de récupération de 3 km

8 fois 100 mètres en foulées

Course de récupération de 1,5 km

ANALYSE D'EXEMPLE DE PROGRAMME



Vous trouverez ci-dessous une analyse d'exemple de programme hebdomadaire. Si le programme d'entraînement ne cadre pas avec votre emploi du temps, ajustez-le à vos besoins. Pour des résultats optimaux, vous devez chaque semaine inclure ces entraînements clés : vitesse, endurance et récupération, tout en privilégiant la vitesse et l'endurance si vous n'avez pas le temps d'effectuer un programme intégral. Utilisez ce guide comme support visuel pour vous préparer à courir un semi-marathon.

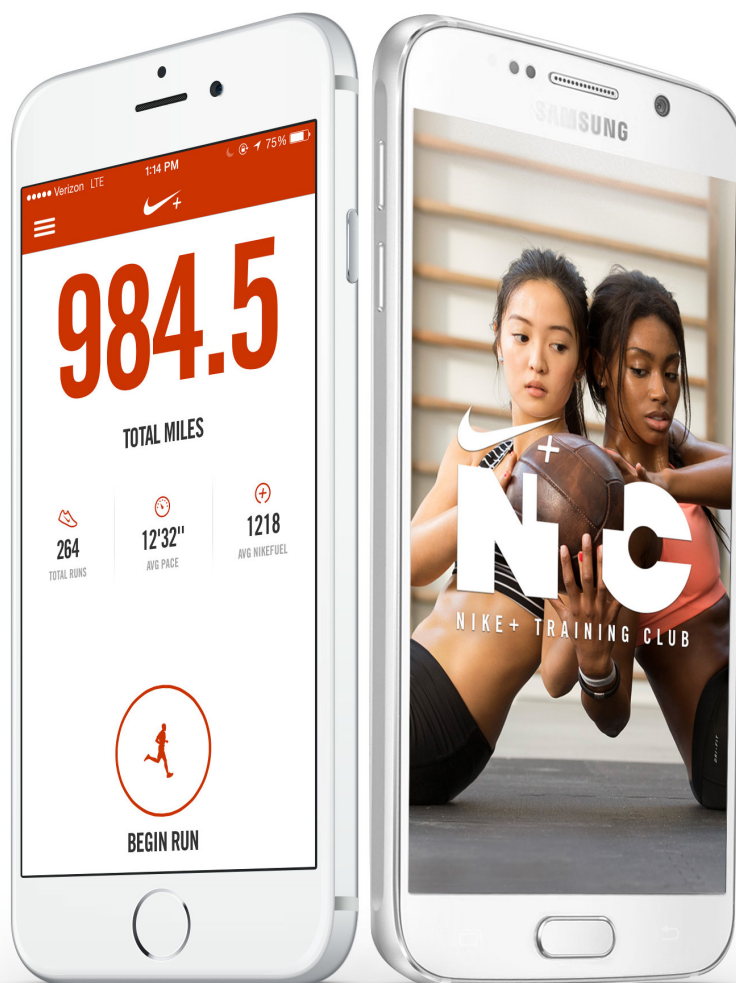
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
14	3 À 8 KM	PISTE	RÉCUPÉRATION	FARTLEK	3 À 8 KM	6 KM	RÉCUPÉRATION
13	3 À 8 KM	PISTE	RÉCUPÉRATION	CÔTES	3 À 8 KM	6 KM	RÉCUPÉRATION
12	3 À 8 KM	PISTE	RÉCUPÉRATION	PISTE	3 À 8 KM	10K	RÉCUPÉRATION
11	3 À 8 KM	PISTE	RÉCUPÉRATION	RUN RYTHMÉ	3 À 8 KM	10K	RÉCUPÉRATION
10	3 À 8 KM	PISTE	RÉCUPÉRATION	RUN RYTHMÉ	3 À 8 KM	13 KM	RÉCUPÉRATION
09	3 À 8 KM	PISTE	RÉCUPÉRATION	CÔTES	3 À 8 KM	16 KM	RÉCUPÉRATION
08	3 À 8 KM	PISTE	RÉCUPÉRATION	PISTE	3 À 8 KM	13 KM	RÉCUPÉRATION
07	3 À 8 KM	PISTE	RÉCUPÉRATION	FARTLEK	3 À 8 KM	16 KM	RÉCUPÉRATION
06	3 À 8 KM	PISTE	RÉCUPÉRATION	FRACTIONNEMENTS	3 À 8 KM	13 KM	RÉCUPÉRATION
05	3 À 8 KM	PISTE	RÉCUPÉRATION	RUN RYTHMÉ	3 À 8 KM	16 KM	RÉCUPÉRATION
04	3 À 8 KM	PISTE	RÉCUPÉRATION	RYTHMÉ	3 À 8 KM	18 KM	RÉCUPÉRATION
03	3 À 8 KM	PISTE	RÉCUPÉRATION	CÔTES	3 À 8 KM	13 KM	RÉCUPÉRATION
02	3 À 8 KM	PISTE	RÉCUPÉRATION	FARTLEK	3 À 8 KM	10K	RÉCUPÉRATION
01	3 À 8 KM	PISTE	RÉCUPÉRATION	PISTE	RÉCUPÉRATION	5K	SEMI-MARATHON

COUREZ MIEUX. ENTRAÎNEZ-VOUS MIEUX.

APPLICATION NIKE+ RUNNING

**VEenez COURIR
AVEC NOUS.**

Dynamisez votre entraînement avec l'application Nike+ Running. Effectuez un suivi des itinéraires, distances, allures, chronos et calories tout en bénéficiant de commentaires audio en temps réel pour améliorer votre performance. Partagez des photos, comparez votre progression et recevez des encouragements de vos amis pendant votre run pour vous motiver à atteindre vos objectifs.



APPLICATION N+TC

**VOTRE ENTRAÎNEUR PERSONNEL.
IMAGINÉE PAR NIKE.
BOOSTÉE PAR VOS AMIS.**

Améliorez votre récupération et gagnez en force pendant votre entraînement avec l'application N+TC. Faites votre choix parmi plus de 100 entraînements conçus par les coaches Nike et des athlètes de haut niveau, bénéficiez des encouragements de vos amis et repoussez vos limites en rejoignant la communauté NTC. Lancez-vous des défis pour gagner des NikeFuel et des minutes N+TC qui seront synchronisés avec votre profil Nike+.

Vous pouvez télécharger les applications N+TC et Nike+ Running depuis l'App Store iTunes® pour iPhone® et iPod Touch®, ou depuis Google Play™ pour les téléphones Android™.