

Plan de Préparation — Semi-Marathon de Beaune

Objectif : 14 novembre 2026 • Viser 5:50 / km (actuel : 6:05 / km) • Piste (mardi) + Sortie (jeudi) + Longue (WE)

ALLURE ACTUELLE

6'05" / km

ALLURE CIBLE SEMI

5'50" / km

ALLURE SEUIL / 10K

5'20" / km

PROGRAMME DES 10 SEMAINES

Semaine 1 (07/09 - 13/09) : Reprise & Repères

- **Mardi (Piste)** : 8 × 400m à 4'35"/km (1'50" par 400m). *Récup* : 1 min.
- **Jeudi (Sortie)** : 45 min en endurance (6'20" - 6'40"/km).
- **Week-end (Longue)** : 1h15 souple.

Semaine 2 (14/09 - 20/09) : Développement Seuil

- **Mardi (Piste)** : 4 × 800m à 5'20"/km (4'16" par 800m). *Récup* : 1'30.
- **Jeudi (Sortie)** : 50 min avec 3 × 5 min au seuil (5'20"/km).
- **Week-end (Longue)** : 1h25 progressif.

Semaine 3 (21/09 - 27/09) : Allure Semi

- **Mardi (Piste)** : 3 × 1 000m à 5'35"/km (allure transition). *Récup* : 1'30.
- **Jeudi (Sortie)** : 55 min souple + 5 × 30s en côte.
- **Week-end (Longue)** : 1h35 dont 2 × 15 min à 5'50"/km.

Semaine 4 (28/09 - 04/10) : Volume & Endurance

- **Mardi (Piste)** : 5 × 1 000m à 5'25"/km. *Récup* : 1'30.
- **Jeudi (Sortie)** : 1h00 endurance pure.
- **Week-end (Longue)** : 1h45 en endurance (fin de bloc volume).

Semaine 5 (05/10 - 11/10) : Semaine de Régénération

- **Mardi (Piste)** : 6 × 400m modérés (1'52"). *Récup* : 1 min.
- **Jeudi (Sortie)** : 45 min souple.
- **Week-end (Longue)** : 1h15 cool.

Semaine 6 (12/10 - 18/10) : Spécifique Allure Semi

- **Mardi (Piste)** : 3 × 2 000m à 5'50"/km (11'40" par bloc). *Récup* : 2 min.
- **Jeudi (Sortie)** : 1h00 avec 4 × 4 min au seuil (5'20").
- **Week-end (Longue)** : 1h40 dont 3 × 10 min à 5'50".

Semaine 7 (19/10 - 25/10) : Maintien Allure & Puissance

- **Mardi (Piste)** : 6 × 800m à 5'25"/km. *Récup* : 1'30.
- **Jeudi (Sortie)** : 1h00 footing actif.
- **Week-end (Longue)** : 1h50 (plus longue sortie, allure 6'15").

Semaine 8 (26/10 - 01/11) : Le Gros Bloc Spécifique

- **Mardi (Piste)** : 4 × 2 000m à 5'50"/km. *Récup* : 2 min.
- **Jeudi (Sortie)** : 1h05 avec 2 × 15 min à 5'50".
- **Week-end (Longue)** : 1h45 dont 40 min continues à 5'50".

Semaine 9 (02/11 - 08/11) : Début d'Affûtage

- **Mardi (Piste)** : 3 × 1 500m à 5'50"/km. *Récup* : 1'30.
- **Jeudi (Sortie)** : 50 min souple.
- **Week-end (Longue)** : 1h20 avec 20 min à 5'50".

Semaine 10 (09/11 - 14/11) : Affûtage & Course

- **Mardi (Piste)** : 4 × 400m souples (allure course).
- **Jeudi** : 30 min footing + 3 lignes droites.
- **Samedi 14 nov** : JOUR J — Semi de Beaune !

REPÈRES D'ALLURES CLÉS POUR VISER 5:50 / KM

• Endurance / Footing : 6'15" à 6'45" / km • Allure Cible Semi : 5'50" / km • Allure Seuil / 10k : 5'20" / km