

SAUMUR MARATHON DE LA LOIRE

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

2026

OBJECTIF SEMI LE 10 MAI !



SEMI MARATHON DE LA LOIRE | PLAN D'ENTRAÎNEMENT



Ce plan d'entraînement a été concocté avec amour et en collaboration avec le CAPS (Club d'Athlétisme du Pays Saumurois), club support et partenaire du Marathon de la Loire.



**NOUS VOUS SOUHAITONS UNE
EXCELLENTE PRÉPARATION !**

Réalisation : Eric HERAULT
Entraîneur du CAPS
Club d'Athlétisme du Pays Saumurois

SEMI MARATHON DE LA LOIRE | PLAN D'ENTRAÎNEMENT

POUR QUI ?

Pour des coureurs ayant déjà une condition physique, capables de courir 1h en continu.



PUIS-JE LE SUIVRE CE PLAN SI C'EST MON PREMIER SEMI ?

➤ OUI, ce plan d'entraînement est adapté !

LE PLANNING : 10 SEMAINES

2 semaines

Test VMA et développement général

6 semaines

Travail allure spécifique du semi-marathon

2 semaines

Relâchement

SEMI
MARATHON
DE LA LOIRE 10 MAI

PS : 1 semaine de régénération totale est nécessaire après votre semi-marathon.

SEMI MARATHON DE LA LOIRE | PLAN D'ENTRAÎNEMENT

PRÉ REQUIS : CONNAÎTRE SA VMA

L'objectif temps de votre semi-marathon ainsi que les allures d'entraînement, sont calculés en pourcentage de votre VMA. Pour la connaître deux options :



FAIRE LE TEST AVEC NOUS

TEST VAMéval

Stade d'Offard - 49400 SAUMUR

TEST GRATUIT

[JE M'INSCRIS >](#)



FAIRE UN TEST DEMI COOPER SEUL

- Vous vous échauffez très sérieusement pendant 20 minutes, en terminant par plusieurs accélérations d'environ 100 m.
- Vous courez alors la plus grande distance possible à allure régulière en 6 minutes et vous notez la distance parcourue.

Par exemple 1500 m ou 1,500 km = Vous multipliez par 10 et vous obtenez une VMA de 15,0 km/h. Ce test a tendance à sous estimer un peu votre VMA (parfois jusqu'à 0,5 km/h)

SEMI MARATHON DE LA LOIRE | PLAN D'ENTRAÎNEMENT

COMBIEN DE SÉANCES ?

Le nombre minimal conseillé de séances pour un semi-marathon est de 3 par semaine.

Nous avons élaboré un plan sur 5 séances/semaine avec 2 séances facultatives et 3 séances incontournables.

3 INCONTOURNABLES :

MARDI

Vous aurez à améliorer ou à entretenir votre VMA INTENSIVE (distance jusqu'à 400 m) ou EXTENSIVE (distance de 400 m à 1000 m) exprimée en pourcentage de votre VMA.

JEUDI

Vous aurez à améliorer ou à entretenir votre endurance fondamentale, l'allure à laquelle on peut faire durer l'effort sans être essoufflé. Pour faire simple, vous devez être capable de courir et parler en même temps.

DIMANCHE

Jour de la sortie longue qui va vous permettre d'améliorer ou d'entretenir votre allure spécifique pour votre semi nous l'associons aussi avec un rappel de l'endurance.



Le vendredi, la PPG (préparation physique générale) consiste en des exercices de renforcement et d'assouplissement musculaire basés sur l'ensemble du corps.

SEMI MARATHON DE LA LOIRE | PLAN D'ENTRAÎNEMENT

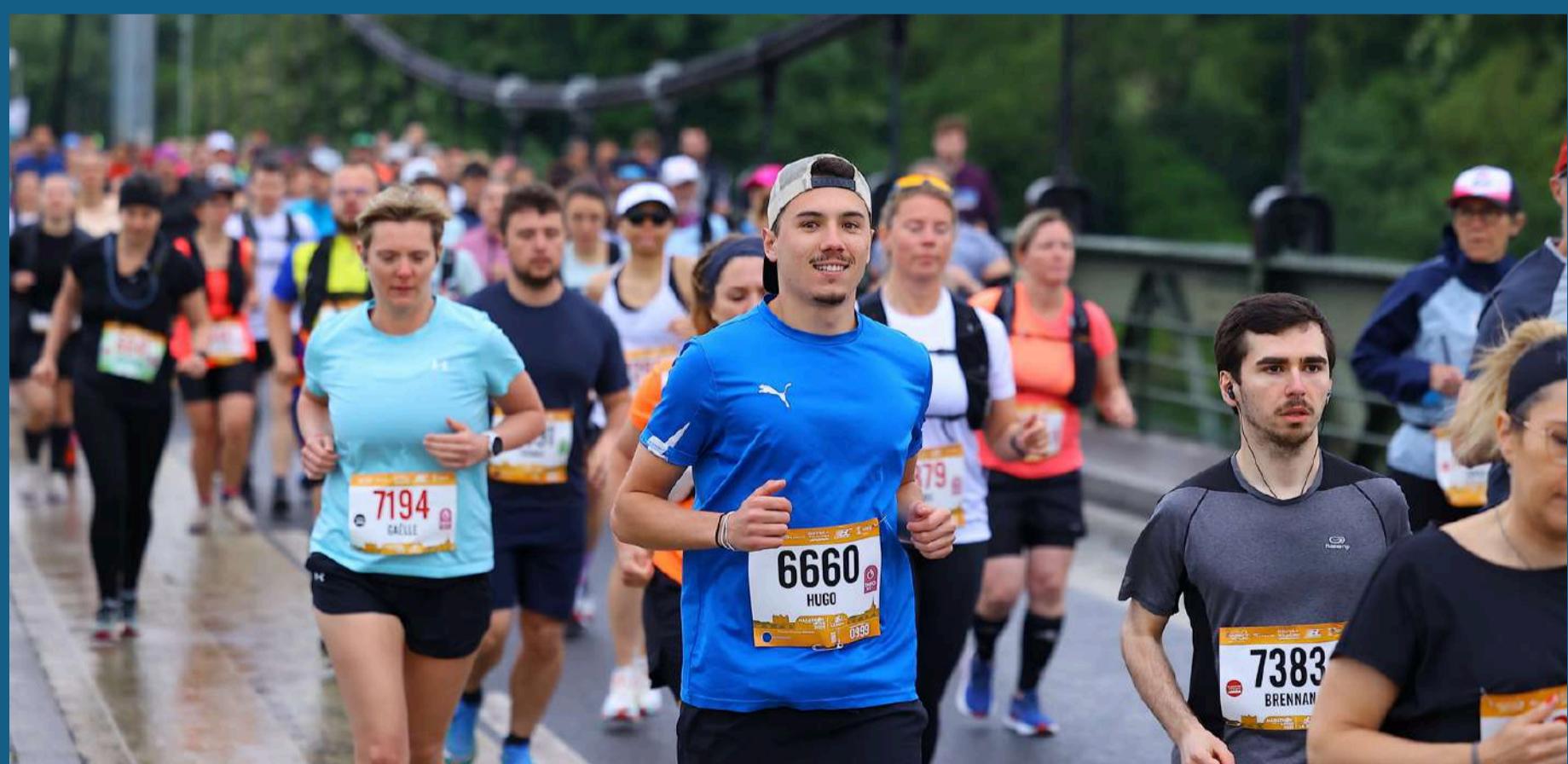
REMARQUES

Si 5 séances ne sont pas assez pour vous, nous vous conseillons d'ajouter des séances d'endurance fondamentale de 45 min à 1H ou une séance de VMA intensive ou extensive avec un max de 2 par semaine. Vous aimez le vélo, ajoutez une sortie d' 1H30.

Pensez toujours à garder mini 1 jour de repos / semaine.

Si vous ne pouvez respecter les jours indiqués faites en sorte qu'il y ait au moins 48h entre la séance de VMA et celle de vitesse spécifique qui sont deux séances exigeantes.

Si vous devez annuler une séance n'essayez jamais de la rattraper, vous avez capitalisé de la récupération qui vous servira toujours pour vos prochaines séances.



Il vous reste à vous armer d'une solide détermination, de beaucoup de persévérance, d'écoute de votre corps, et l'objectif final se cueillera comme un fruit bien mûr !

BONNE PRÉPA À VOUS !

SEMI MARATHON DE LA LOIRE | PLAN D'ENTRAÎNEMENT



PRENEZ UNE CAPTURE D'ÉCRAN DE CETTE PAGE, ELLE VOUS SERA UTILE !

LEXIQUE

ECH	Footing d'échauffement
RAC	Footing de Retour Au Calme
VMA	Vitesse Maximale Aérobie
R	Récupération entre les séries
r	Récupération dans la série entre 2 distances

Gammes Ensemble de gestes techniques qui améliorent votre foulée, par ex montées de genoux, talons fesses, jambes tendues, etc.

Définition des
ALLURES

- Allure Marathon entre 75 et 80% de VMA
- Allure Semi Marathon entre 80 et 85% de VMA
- Allure 10 KM entre 85 et 90% de VMA

