

Prépa semi mars 2026- Quelques explications importantes.

### **1. Structure globale et jalon clé**

La portelette est utilisée comme jalon central pour structurer toute la préparation. Elle sert de point de contrôle clair pour mesurer l'état de forme et ajuster la suite du plan. La préparation est volontairement collective afin de maintenir un niveau d'engagement élevé et éviter les baisses d'intensité individuelles.

### **2. Organisation de la préparation (février – mars)**

Février est dédié à une préparation spécifique portelette, avec intégration progressive du travail semi.

Une séance supplémentaire est ajoutée pour faire évoluer l'endurance de 13 km vers 21 km. Le suivi hebdomadaire permet d'adapter la durée des sorties longues selon la date cible du semi (8 ou 28mars).

### **3. Maîtrise des allures et stratégie de course**

La priorité est donnée à la gestion précise des allures pour éviter les départs trop rapides. Les séances longues intègrent des blocs à allure semi afin de mémoriser le rythme cible. La logique est de commencer prudemment et de finir fort. Les intensités sont volontairement variées pour balayer l'ensemble des zones utiles.

### **4. Alimentation et hydratation en course**

L'entraînement à l'alimentation est obligatoire. Deux gels minimum sont recommandés pour un semi compris entre 1h15 et 1h50, avec un troisième possible selon la durée. Les longues sorties servent de test réel : tolérance des gels, hydratation en courant et prise de gobelets en mouvement.

### **5. Adaptation selon la date du semi**

Pour un semi le 8 mars : adaptation immédiate avec sorties longues d'au moins 1h30 et gestion plus prudente de la charge. Pour un semi le 28 mars : montée en charge progressive avec deux sorties longues structurées et séances spécifiques à allure semi. La sortie du mercredi reste commune à tous pour conserver une base collective.

### **6. Références d'allure et objectifs**

Les allures sont définies à partir des performances passées (10 km, semi, parcours exigeants). Objectifs rapides : 3:15 à 3:45 min/km (1h15–1h18). Objectifs intermédiaires : autour de 4:35 min/km(1h35–1h40). Les parcours difficiles servent de référence réaliste pour ajuster les attentes. Voir tableau des allures en fonction du test 4 x 1000m

### **7. Travail au seuil, allure Portelette et gestion de la fatigue**

L'allure seuil est un point central de la préparation. Elle correspond à l'allure tenable environ 1 heure, soit, pour le groupe, une distance proche de 15 km, autour de 4'00''/km. Cette allure sert de référence clé dans de nombreuses séances (ex : 3 x 8 minutes) afin d'améliorer la capacité à maintenir un effort soutenu sans dette excessive. L'allure Portelette constitue également un repère pertinent pour calibrer ce travail au seuil. La progressivité reste essentielle : il est recommandé de ne pas forcer lorsque la forme n'est pas au rendez-vous et d'éviter les formats trop exigeants avant un semi rapproché.

## 2. Programme

Prépa Semi mars 2026

**Sem 1 : 26 janv au 1 fev**

Mercredi 28/01 Exercice PPG +

+ 3 x 8' au seuil (aller de + en + loin) / 3 à 4' trot

WE : une longue sortie 1h 15 avec 3 x 2 kms allure semi/ rec 2' trot léger

**Sem 2 : 2 fév au 8 fev**

Mercredi 4/02 : (pont de bois) 4 à 6 x (1000 m allure 10 km+ 200m vite) / 2 à 3 'rec

WE : une longue sortie 1h15 -1h30 avec 10' en 30-30

**Sem 3 : 9 fev au 15 fev**

Mercredi 11/02 : (pont de bois + château) 3000 m allure semi/ 4' récup / 2000m allure 10 kms / 3' récup / 1000m encore plus vite

WE : sortie longue même durée que le semi ; terminer par 5 x 100m accel/100m trot

**Sem 4 : 16 fev au 22 fév**

Mercredi 18/02 : 8 à 10 x 600m sur côte podium – centre de santé / rec 300m trot

WE : longue sortie 1h 15 avec 2 x 3 kms allure semi/ rec 2' trot léger

**Sem 5 : 23 fev au 1 mars**

Mercredi 25/02 : 2000m +10 à 12 x 200m / 35 à 45" rec

Sam 28/02 Portelette + 5 kms retour au calme

Dim sortie cool

**Sem 6 : 2 mars au 8 mars**

Mercredi 15 x 300m / 200m trot sur circuit chateau

WE : sortie longue avec 4 kms+ 3 kms +2 kms allure semi/rec 2' trot léger

**Sem 7 : 9 mars au 15 mars**

Mercredi 6 x (800 m allure semi + 200m vite) / 2' rec

WE : sortie longue avec 3 x 3 kms allure semi

**Sem 8 : 16 mars au 22 mars**

Mercredi : 6 à 8 x (1000 allure semi + 1000m à 30 » plus lent)

WE : sortie route 1h -1h15 avec 8 min en 30-30

**Sem 9 : 23 mars au 29 mars**

Mercredi : 2000m +10 à 12 x 200m / 35 à 45" rec

Sam : semi Gand

