

Prépa semi-marathon Lille Octobre 2026

Généralités :

Idéalement, 4 sorties min par semaine pour réussir son semi-marathon dont au moins trois en CAP.

Possible d'ajouter une en vélo cool, mais pas la veille d'un entraînement qualitatif cap.

Intéressant de réaliser quelques courses de 5 ou 10 kms rapides durant cette prépa pour améliorer son seuil. Pas nécessaire de faire un semi sauf par exemple sous la forme : première moitié endurance, deuxième moitié accélération progressive ou encore, première moitié cool + 5 kms allure semi et le reste à fond.

Si compet le WE, pas d'autre travail qualitatif.

Longue sortie : pas nécessaire de faire plus que 1h30-40. Mais en faire sur la route avec chaussures compet. Tester aussi ses ravitaillements

Le renforcement musculaire :

Et si vous en avez la volonté, très pertinent de faire quelques séances de renforcement musculaire

Pour préparer les muscles à la durée de l'effort, courir efficacement et éviter les crampes.

20 ' par semaine dans les 6 premières semaines ; à inclure dans un footing léger.

1. Fentes arrière : 3 séries de 10 x droite et 10 x gauche : lentement, dos droit
2. Squats : 3 séries des 10 ; jambes légèrement écartées, lentement et dos droit
3. Chaise : 3 à 4 répétitions de 30 « à 1'
4. Élévation des mollets : 3 séries de 10 ; pointe des pieds sur une marche ou une branche ; monter, tenir 3 « et descendre lentement.

Ci-dessous les séances clés et quelques suggestions de compétitions :

	Fractionné Monceau	Autre	WE	Suggestions compet
Sem 1 : 24 au 30 août	3 kms CLM (2 x : 1 er à 100 % /6' rec trot et marche /2 ème en gestion)	10 kms cool avec 8 à 10' en 30-30	Sortie longue à plat cool avec chaussures compet (max 1h30)	
Sem 2 :31 au 6 sept	3 x (5' en 30-30 + 5' <i>allure 10kms</i>) / 2' trot léger entre	8 à 10 x 20 sec en côte/ rec marche et trot	Sortie avec 6 à 8 x (1 km allure semi-marathon-1 kms cool)	Dim: Fast run 5 et 10 kms Braine
Sem 3 : 7 au 13 sept	5 x 1000 m avec 200m trot léger	10 kms cool avec 8 à 10' en 30-30	1h15-30 en terrain varié	Sam : 12 et semi Binche
Sem 4 : 14 au 20 sept	Test Yasso : 15 x 400m (allure prévision semi). avec 200m trot Ex : si semi en 1h20= 1'20 au 400m		Sortie longue à plat cool avec chaussures compet (1h30)	Vend : 10 kms Eau 10 Thuin Dim : 12 et semi Nivelles
Sem 5 : 21 au 28 sept	20' en 30-30	10 x 20 » en côte / rec marche et trot	1h15-30 en terrain varié	
Sem 6 : 28 au 4 oct	2 x 3000m – (1000m allure semi, 2 ème 5 » plus vite ; 3 ème un peu plus vite encore) / 3' à 4' rec lente marche et trot		Longue sortie route (1h30) avec 2 x 8' en 30-30 Stage ESM à Froidchapelle	Vend : 10 kms Couvin Dim : 5, 10 kms et semi Mons
Sem 7: 5 au 11 oct	12 à 15 x 300m /100m trot		Sortie 1h-1h10 avec 8 à 10' <i>allure seuil</i>	Dim : 10 et semi Marchiennes Dim : 5 et 10 Kms Chimay
Sem 8 : 12 au 18 oct	4 à 5 x 1200m avec 2' trot-(<i>allure :5 à 10 » + vite que semi</i>)		Sortie 1h avec 6' à 10 ' allure <i>seuil</i>	
Sem 9 : 19 au 25 oct	2 kms allure semi /3' rec trot + 8' en30-30	Sam : 5 kms cool avec5 x 100m	Semi Marathon Lille	