

SEMI-MARATHON DE JOINVILLE 2026

REPOS	VMA LONGUE-RAPPEL ALLURE SEMI MARATHON	FOOTING/ REPOS	VMA COURTE	REPOS	SPÉ SEMI- MARATHON	SORTIE LONGUE
Lundi 09	Mardi 10	Mercr 11	Jeudi 12	Vend 13	Samedi 14	Dimanche 15
Repos	Echauffement 4kms 3000 r2' + 2000 r2'+ 1000 Allure semi + 10' retour au calme	Repos Ou Footing 10kms	10 x 500m Récup 1'15" De 90 à 95%vma + 10' RAC	Repos Ou Footing 45'	Echauffement 4kms + 3000 +2000+3000 Récup 2' + 10' RAC	Sortie Longue 17kms Allure 1-2
Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20	Samedi 21	Dimanche 22
Repos	Echauffement 4kms 4 X 1600 m récup 1'45" (Total 6400m) (Allure Semi) +10' RAC	Repos Ou Footing 10kms	Echauffement 4kms + 12 X 300m récup 100m trot (95%vma) + 10' RAC	Repos Ou Footing 45'	Echauffement 4kms + 2000+4000 Allure Semi Récup 1'40"	Sortie Longue 18 kms Allure 1-2
Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27	Samedi 28	Dimanche 29
Repos	Echauffement 4kms 800+1200+1600+1600 +1200+800 (Total 7200m) Allure semi Récup 1'30" + 10' RAC	Repos ou Footing 12kms	Echauffement TEST YASSO 15 x 400m Récup 200m trottinés + 10' RAC	Repos Ou Footing 45'	Echauffement 4kms + 3 x 3000 r2' allure semi + 10' RAC	Sortie Longue 20 kms Allure 1-2
Lundi 30	Mardi 31	Mercredi 01	Jeudi 02	Vendredi 03	Samedi 04	Dimanche 05
Repos	Echauffement 4kms+ 6 x 1000 m récup 1'40" (Total 6000m) Allure semi (-3 ou 4") + 10' RAC	Repos ou Footing 10 kms Cool	Echauffement 10 x 600m (95%vma) Récup 1'15" trottinés + 10' RAC	Repos Ou Footing 45'	Echauffement 4kms + 2 x 4000m r2' + 1000 ?? si en forme ! Récup 2'	Sortie Longue 18 kms Allure 1-2

SEMI-MARATHON DE JOINVILLE 2026

Lundi - S6	Mardi 07	Mercredi 08	Jeudi 09	Vendredi 10	Samedi 11	Dimanche 12 avril
Repos	Régénération Echauffement 4kms + 2000 m Allure SEMI + 10'RAC	Repos	Régénération Footing 40' + 3 x 200m Récup 200 active	Repos Ou Renfo	Activation Activation veille de course 30' footing + 3 ligne droite de 150m	SEMI-MARATHON DE JOINVILLE 2026 21.1KMS

Allure 1-2 = 9 kms allure 1 facile (on peut discuter aisément), le reste Allure 2 plus soutenue on peut difficilement parler plus de 3-4 mots d'affilée.

Toujours démarrer les entrainements par 25' d'échauffement. Boire au moins minimum 1l d'eau par jour.

Les deux jours avant la course manger des **pattes « complètes »** au repas du soir si possible accompagnées de **viande blanche**.

Le jour de la course prévoir deux ou trois gels énergétiques contenant des BCAA (Anti-Oxidants / Anti crampes) . Décathlon ou autre ...Tu en avale 1 au 8eme kilomètre avec une petite gorgée d'eau et le 2eme gel au 16eme kilomètre toujours avec une petite gorgée d'eau. Si manque de force en fin de course tu peux prendre le 3eme au 19/20eme pour finir sans gros craquage.

Idéalement test tes gels lors d'une sortie longue d'entraînement tu en prends 1 au bout de 50' quand tu as 18/20kms à faire. Ça te permettra de voir que tu assimile bien le gel.



Exemple de gels parmi tant d'autres.....