

# GUIDE SEMI-MARATHON

8 SEMAINES POUR RÉUSSIR VOTRE COURSE



**OBJECTIF 21**

Dépassez vos limites

# **Bienvenue dans votre guide de preparation au semi-marathon**

---

*Préparez-vous à courir 21,1 km avec succès !*

---



# PLAN D'ENTRAÎNEMENT

## 8 SEMAINES

8 SEMAINES VERS LA LIGNE D'ARRIVÉE !

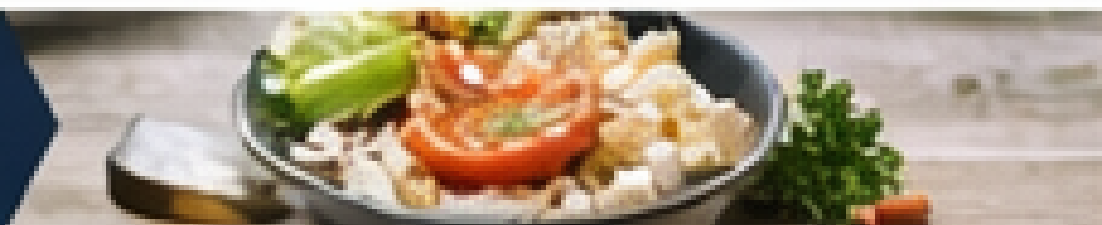
	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5	SEMAINE 6	SEMAINE 7	SEMAINE 8
<b>Cardio</b>	Martini	300k 7000k	300k 7000k	300k 7000k	300k 7000k	300k 7000k	300k 7000k	300k 7000k
<b>Stabilité</b>	Contrôle	300k 6000k	300k 6000k	300k 6000k	300k 6000k	300k 6000k	300k 6000k	300k 6000k
<b>Muscles</b>	A1	300k 6000k	300k 6000k	300k 6000k	300k 6000k	300k 6000k	300k 6000k	300k 6000k
<b>Force</b>	B1	300k 6000k	300k 6000k	300k 6000k	300k 6000k	300k 6000k	300k 6000k	300k 6000k
<b>Stabilité</b>	300k 6000k	300k 6000k	300k 6000k	300k 6000k	300k 6000k	300k 6000k	300k 6000k	300k 6000k
<b>Spot</b>	Martini	300k 6000k	300k 6000k	300k 6000k	300k 6000k	300k 6000k	300k 6000k	300k 6000k
<b>Stabilité</b>	B1	300k 6000k	300k 6000k	300k 6000k	300k 6000k	300k 6000k	300k 6000k	300k 6000k
<b>Stabilité</b>	Martini	300k 6000k	300k 6000k	300k 6000k	300k 6000k	300k 6000k	300k 6000k	300k 6000k
<b>Difficulté</b>	100k 6000k	100k 6000k						



# NUTRITION POUR LA PERFORMANCE

## ALIMENTEZ VOTRE COURSE !

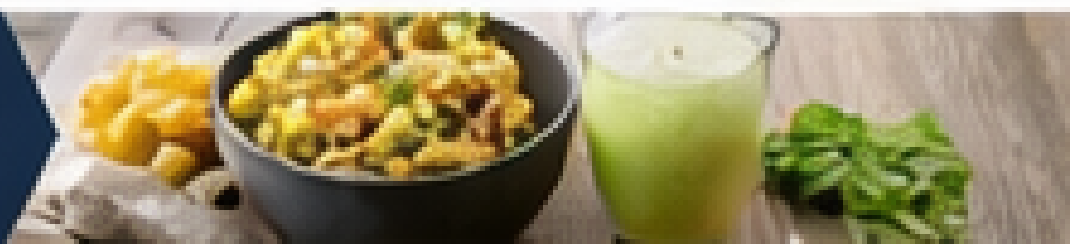
### Avant l'effort



- ✓ Lancer l'effort avec un repas riche en glucides
- ✓ Choisir des aliments faciles à digérer et riches en eau.
- ✓ Éviter les aliments gras, épicés ou trop salés.



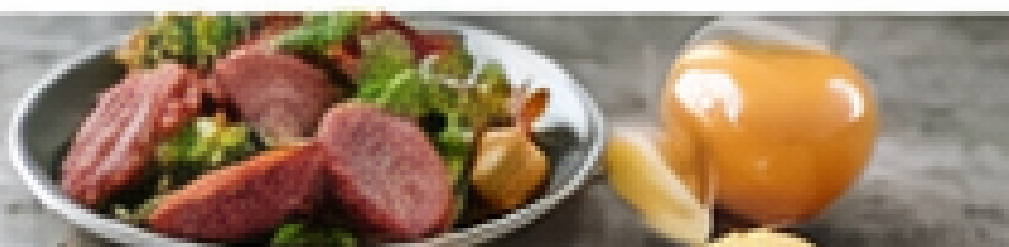
### Pendant l'effort



- ✓ Lancer l'effort avec une boisson énergisante
- ✓ Choisir des aliments riches en glucides et en eau.
- ✓ Éviter les aliments gras, épicés ou trop salés.



### Après l'effort



- ✓ Lancer l'effort avec une boisson énergisante
- ✓ Choisir des aliments riches en glucides et en protéines.
- ✓ Éviter les aliments gras, épicés ou trop salés.



# PRÉPARATION MENTALE & RÉCUPÉRATION

## SOYEZ PRÊT PHYSIQUEMENT ET MENTALEMENT !



### Restez motivé

- Lancer votre routine avec le meilleur état d'esprit
- Éviter les distractions et les interruptions
- Ne pas perdre espoir en les mauvais résultats



### Sommeil & récupération

- Lancer votre routine avec un bon sommeil
- Éviter les distractions et les interruptions
- Éviter les repas trop copieux et gras
- Éviter les boissons alcoolisées



### Étirements et soins

- Lancer votre routine avec un bon état d'esprit
- Éviter les distractions et les interruptions
- Éviter les repas trop copieux et gras



# LE JOUR DE LA COURSE

## CONSEILS POUR LE JOUR J

### Checklist Finale

- ☑ Équipement prêt
- ☑ Hydratation
- ☑ Petit déjeuner
- ☑ Échauffement
- ☑ Plan de course



# FÉLICITATIONS!

**VOUS ÊTES PRÊT À RÉUSSIR  
VOTRE SEMI-MARATHON !**

*Bonne course & succès !*

