

GUIDE SEMI-MARATHON

8 SEMAINES POUR RÉUSSIR VOTRE COURSE

OBJECTIF 21
Dépasser vos limites

Bienvenue dans votre guide de préparation 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 21	SEMAINE 20	SEMAINE 19	SEMAINE 18	SEMAINE 17	SEMAINE 16	SEMAINE 15
Jeudi	1h30 Jogging	1h30 Jogging	1h30 Jogging	1h30 Jogging	1h30 Jogging	1h30 Jogging	1h30 Jogging
Vendredi	1h30 Jogging	1h30 Jogging	1h30 Jogging	1h30 Jogging	1h30 Jogging	1h30 Jogging	1h30 Jogging
Samedi	1h30 Jogging	1h30 Jogging	1h30 Jogging	1h30 Jogging	1h30 Jogging	1h30 Jogging	1h30 Jogging
Dimanche	1h30 Jogging	1h30 Jogging	1h30 Jogging	1h30 Jogging	1h30 Jogging	1h30 Jogging	1h30 Jogging
Jeudi	1h30 Jogging	1h30 Jogging	1h30 Jogging	1h30 Jogging	1h30 Jogging	1h30 Jogging	1h30 Jogging
Vendredi	1h30 Jogging	1h30 Jogging	1h30 Jogging	1h30 Jogging	1h30 Jogging	1h30 Jogging	1h30 Jogging
Samedi	1h30 Jogging	1h30 Jogging	1h30 Jogging	1h30 Jogging	1h30 Jogging	1h30 Jogging	1h30 Jogging
Dimanche	1h30 Jogging	1h30 Jogging	1h30 Jogging	1h30 Jogging	1h30 Jogging	1h30 Jogging	1h30 Jogging

NUTRITION POUR LA PERFORMANCE

ALIMENTEZ VOTRE COURSE !

Avant l'effort

- Mangez léger et évitez les aliments gras et riches en fibres
- Évitez les aliments riches en sucre juste avant
- Buvez de l'eau claire, évitez les boissons sucrées

Pendant l'effort

- Mangez léger et évitez les aliments gras et riches en fibres
- Évitez les aliments riches en sucre juste avant
- Buvez de l'eau claire, évitez les boissons sucrées

Après l'effort

- Mangez léger et évitez les aliments gras et riches en fibres
- Évitez les aliments riches en sucre juste avant
- Buvez de l'eau claire, évitez les boissons sucrées

PRÉPARATION MENTALE & RÉCUPÉRATION

SOYEZ PRÊT PHYSIQUEMENT ET MENTALEMENT !

Restez motivé

- Écrivez vos objectifs et notez-les
- Écrivez vos objectifs et notez-les
- Écrivez vos objectifs et notez-les

Sommeil & récupération

- Évitez les stimulants (café, alcool) avant de dormir
- Évitez les stimulants (café, alcool) avant de dormir
- Évitez les stimulants (café, alcool) avant de dormir

Étirements et soins

- Étirez-vous avant et après la course
- Étirez-vous avant et après la course
- Étirez-vous avant et après la course

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 !