



PLAN D'ENTRAÎNEMENT OCHSNER SPORT ZÜRICH MARATHON, SEMI-MARATHON

PLAN D'ENTRAÎNEMENT DE VIKTOR RÖTHLIN,
EXPERT OCHSNER SPORT RUNNING

GUIDE POUR LE PLAN D'ENTRAÎNEMENT

PLAN D'ENTRAÎNEMENT	Semi-marathon Finisher Plan de 14 semaines pour préparer le semi-marathon sans pression de temps. L'objectif est de terminer et de vivre une belle expérience.	Semi-marathon en 2 h Plan de 14 semaines, avec pour objectif de pouvoir courir le semi-marathon en 2 h.	Semi-marathon en 1 h 45 Plan de 14 semaines pour les coureurs plus ambitieux qui souhaitent non seulement franchir la ligne d'arrivée, mais aussi réaliser un temps rapide.
STRUCTURE DU PLAN	Le plan est structuré de manière cyclique. Après une semaine plutôt décontractée, il y a toujours une semaine moyenne et une semaine plus dure. Les entraînements sont structurés avec des couleurs en fonction de l'intensité. Dans la zone verte, tu cours lentement et de manière décontractée. Dans la zone jaune, tu cours à une vitesse moyenne et dans la zone rouge, tu peux vraiment accélérer. Deux tiers de tous les entraînements son «verts» c'est important pour l'endurance de base!		
FLEXIBILITÉ	Sois flexible! Tu peux faire glisser et inverser les entraînements au cours de la même semaine. Note cependant que: 1. Toujours faire une pause d'un jour après un entraînement rouge et un long run. 2. Aucun entraînement n'est reporté à la semaine suivante.		
PLUS D'ENTRAÎNEMENTS	Si tu souhaites t'entraîner davantage, ces entraînements ne doivent être effectués que dans la zone «verte» et ne doivent avoir lieu que la deuxième (moyenne) ou la troisième (dure) semaine à chaque fois. Ne remplis jamais une semaine de décontraction avec des entraînements de course à pied supplémentaires. Ou alors tu pratiques un sport alternatif, mais qui se situe également dans la zone verte ou au maximum dans la zone jaune.		
INTERRUPTIONS	Pour un maximum de 2 entraînements possibles par semaine: Effectuer le long run (si disponible) et un entraînement jaune. Pour un maximum de 1 entraînement possible par semaine: Effectuer le long run. Mais cela ne doit pas se produire plus de 2 fois au cours de la préparation des 3 derniers mois. Sinon, il faut absolument que tu compenses avec un sport alternatif!		
MOTIVATION	Ton objectif «semi-marathon» doit être un plaisir, c'est pourquoi il faut garder une motivation élevée. Cours souvent avec des amies ou des amis ou fais-toi accompagner par tes enfants à vélo sur les longs runs. Repousse aussi parfois un entraînement si tu manques totalement de motivation. Réjouis-toi d'être toujours plus en forme et surtout, écoute bien ton corps. Si tu ressens trop de fatigue ou de faiblesse, renonce à un entraînement ou cours dans la zone verte au lieu de la zone jaune. Mais n'oublie pas qu'une semaine sur trois est une semaine difficile. On devrait donc être vraiment fatigué de l'entraînement à la fin de la semaine! En revanche, elle sera suivie d'une semaine plus décontractée, profite-en d'autant plus.		
ENTRAÎNEMENT DU TRONC & ENTRAÎNEMENT COMPLÉMENTAIRE	Outre l'entraînement d'endurance, il est également important de renforcer l'appareil locomoteur afin de prévenir les blessures. C'est pourquoi il faut absolument intégrer des unités de renforcement musculaire en plus des entraînements de course. Tu dois surtout travailler la musculation du tronc pour un style de course droit et stable, ainsi que des entraînements complémentaires pour la stabilité de l'axe des jambes.		

GUIDE		SEMI-MARATHON FINISHER	SEMI-MARATHON EN 2 H	SEMI-MARATHON EN 1 H 45
DL l	Course d'endurance lente	Correspond à la zone verte. Il est possible de parler sans problème et sans interruption.		
	Rythme	Pace: ~ 6:15–7:30	Pace: ~ 5:45–7:00	Pace: ~ 5:15–6:30
DL m	Course d'endurance moyenne	Correspond à la zone jaune. Pouvoir prononcer quelques phrases d'un seul tenant est possible.		
	Rythme	Pace: ~ 5:30–6:15	Pace: ~ 5:00–5:45	Pace: ~ 4:30–5:15
DL s	Course d'endurance rapide	Correspond à la zone rouge. Il est presque impossible de prononcer des phrases entières.		
	Rythme	Pace: ~ 5:00–5:30	Pace: ~ 4:30–5:00	Pace: ~ 4:00–4:30
6:15	Rythme	Une allure de 6:15, par exemple, signifie que tu cours un kilomètre dans le temps de 6 minutes et 15 secondes.		
45'	Indication de temps	Cours pendant 45 minutes dans la zone d'intensité indiquée par la couleur.		
10×	Répétitions	Nombre de répétitions d'une séquence.		
LR	Long Run	La course longue.		
E	Préparation à la course	Dans la zone verte.		
A	Décélération	Dans la zone verte.		
TP	Pause au trot	Dans la zone verte.		
FS	Jeu de course	Un jeu de course est un entraînement par intervalles irréguliers. Pendant le temps indiqué, enchaîner à volonté des sections rapides et lentes. Plus le tronçon choisi est court, plus il peut être couru rapidement. L'intensité varie du vert au rouge.		
AS	Sport alternatif	Un sport de compensation qui te plaît. Les sports d'endurance tels que le vélo, le VTT, le roller, la natation, la randonnée, etc. sont idéaux.		
F	Footing	Jogging très lent dans la zone verte		

EXEMPLES DE LECTURE			
DL l 60'	E 15' / 3×3 km, TP 5' / A 15'	E 15' / FS 45' / A 15'	LR: DL l 40', DL m 30'
- Course d'endurance de 60 minutes dans la zone verte	- Échauffement 15 minutes - Courir 3 fois de suite 3 km d'affilée dans la zone jaune. Entre les deux, trotter 5 min. de manière décontractée - Décélération 15 minutes	- Échauffement 15 minutes - Ajouter directement 45 minutes de jeu de course - Décélération 15 minutes	Long Run composé de: - 40 minutes dans la zone verte (DL l) puis directement 30 minutes dans la zone jaune (DL m).

CALCUL DU TEMPO

Pour savoir à quelle vitesse tu peux courir un 10 km, fais-le aussi vite que possible ou évalue le temps qu'il te faut actuellement pour parcourir 10 km. A titre d'exemple, nous prenons 50 minutes pour parcourir 10 km, ce qui correspond à une allure de 5 minutes par kilomètre.

Rythme	Calcul	Dans l'exemple	Pace dans l'exemple
Régénératif	+ 35–50%	5 Min + 35–50%	= 6:45–7:30
Lent	+ 25–40%	5 Min + 25–40%	= 6:15–7:00
Moyen	+ 10–25%	5 Min + 10–25%	= 5:30–6:15
Rapide	+ 0–10%	5 Min + 0–10%	= 5:00–5:30

SEMAINE 1-2

SEMAINE 1	SEMI-MARATHON FINISHER	SEMI-MARATHON EN 2 H	SEMI-MARATHON EN 1 H 45
LUNDI 05.01.2026	OCHSNER SPORT Entraînement Runday Monday ou l'entraînement suivant	OCHSNER SPORT Entraînement Runday Monday ou l'entraînement suivant	OCHSNER SPORT Entraînement Runday Monday ou l'entraînement suivant
MARDI	DL l 60'	DL l 60'	DL l 60'
MERCREDI			
JEUDI	Kick-off événement OCHSNER SPORT Marathon de Zurich (inscription obligatoire)	Kick-off événement OCHSNER SPORT Marathon de Zurich (inscription obligatoire)	Kick-off événement OCHSNER SPORT Marathon de Zurich (inscription obligatoire)
 VENDREDI			
SAMEDI			DL l 50'
DIMANCHE	AS	AS	DL l 60'
DIVERS	2x musculation du tronc/semaine Après chaque entraînement, investis aussi du temps dans la récupération!	2x musculation du tronc/semaine Après chaque entraînement, investis aussi du temps dans la récupération!	3x musculation du tronc/semaine Après chaque entraînement, investis aussi du temps dans la récupération!

SEMAINE 2	SEMI-MARATHON FINISHER	SEMI-MARATHON EN 2 H	SEMI-MARATHON EN 1 H 45
LUNDI 12.01.2026	OCHSNER SPORT Entraînement Runday Monday ou l'entraînement suivant	OCHSNER SPORT Entraînement Runday Monday ou l'entraînement suivant	OCHSNER SPORT Entraînement Runday Monday ou l'entraînement suivant
MARDI	DL l 45'	DL l 60'	DL l 60'
MERCREDI			
JEUDI	DL m 45'	DL m 45'	DL m 60'
 VENDREDI			
SAMEDI			AS
DIMANCHE	DL l 60'	DL l 60'	DL l 70'
DIVERS	2x musculation du tronc/semaine Après chaque entraînement, investis aussi du temps dans la récupération!	2x musculation du tronc/semaine Après chaque entraînement, investis aussi du temps dans la récupération!	3x musculation du tronc/semaine Après chaque entraînement, investis aussi du temps dans la récupération!

SEMAINE 3-4

SEMAINE 3	SEMI-MARATHON FINISHER	SEMI-MARATHON EN 2 H	SEMI-MARATHON EN 1 H 45
LUNDI 19.01.2026	OCHSNER SPORT Entraînement Runday Monday ou l'entraînement suivant	OCHSNER SPORT Entraînement Runday Monday ou l'entraînement suivant	OCHSNER SPORT Entraînement Runday Monday ou l'entraînement suivant
MARDI	DL l 60'	DL l 60'	DL l 60'
MERCREDI			
JEUDI	E 10' / DL s 20' / A 10'	E 10' / DL s 20' / A 10'	E 15' / DL s 20' / A 15'
VENDREDI			
SAMEDI		DL l 45'	DL l 60'
DIMANCHE	DL l 70'	DL l 70'	DL l 80'
DIVERS	2x musculation du tronc/semaine Après chaque entraînement, investis aussi du temps dans la récupération!	2x musculation du tronc/semaine Après chaque entraînement, investis aussi du temps dans la récupération!	3x musculation du tronc/semaine Après chaque entraînement, investis aussi du temps dans la récupération!

SEMAINE 4	SEMI-MARATHON FINISHER	SEMI-MARATHON EN 2 H	SEMI-MARATHON EN 1 H 45
LUNDI 26.01.2026	OCHSNER SPORT Entraînement Runday Monday ou l'entraînement suivant	OCHSNER SPORT Entraînement Runday Monday ou l'entraînement suivant	OCHSNER SPORT Entraînement Runday Monday ou l'entraînement suivant
MARDI	DL l 60'	DL l 60'	DL l 60'
MERCREDI			
JEUDI	DL l 60'	DL l 60'	DL l 60'
VENDREDI			
SAMEDI			AS
DIMANCHE	AS	AS	DL l 90'
DIVERS	2x musculation du tronc/semaine Après chaque entraînement, investis aussi du temps dans la récupération!	2x musculation du tronc/semaine Après chaque entraînement, investis aussi du temps dans la récupération!	3x musculation du tronc/semaine Après chaque entraînement, investis aussi du temps dans la récupération!

SEMAINE 5-6

***INSCRIPTION SUR
OCHSNERSPORT.CH/ZURICHMARATHON**

SEMAINE 5	SEMI-MARATHON FINISHER	SEMI-MARATHON EN 2 H	SEMI-MARATHON EN 1 H 45
LUNDI 02.02.2026	OCHSNER SPORT Entraînement Runday Monday ou l'entraînement suivant	OCHSNER SPORT Entraînement Runday Monday ou l'entraînement suivant	OCHSNER SPORT Entraînement Runday Monday ou l'entraînement suivant
MARDI	DL l 60'	DL l 60'	DL l 75'
MERCREDI*	Entraînement de préparation officiel OCHSNER SPORT Europaallee (inscription obligatoire)	Entraînement de préparation officiel OCHSNER SPORT Europaallee (inscription obligatoire)	Entraînement de préparation officiel OCHSNER SPORT Europaallee (inscription obligatoire)
	E 10' / 20' Kenyan Fartlek / A 10'	E 10' / 20' Kenyan Fartlek / A 10'	E 10' / 20' Kenyan Fartlek / A 10'
JEUDI			Entraînement spécifique de la musculation des jambes
 VENDREDI			
SAMEDI			AS
DIMANCHE	DL l 80'	DL l 80'	LR: DL l 60', DL m 40'
DIVERS	2x musculation du tronc/semaine Après chaque entraînement, investis aussi du temps dans la récupération!	2x musculation du tronc/semaine Après chaque entraînement, investis aussi du temps dans la récupération!	3x musculation du tronc/semaine Après chaque entraînement, investis aussi du temps dans la récupération!

SEMAINE 6	SEMI-MARATHON FINISHER	SEMI-MARATHON EN 2 H	SEMI-MARATHON EN 1 H 45
LUNDI 09.02.2026	OCHSNER SPORT Entraînement Runday Monday ou l'entraînement suivant	OCHSNER SPORT Entraînement Runday Monday ou l'entraînement suivant	OCHSNER SPORT Entraînement Runday Monday ou l'entraînement suivant
MARDI	DL l 60'	DL l 75'	DL l 75'
MERCREDI			Entraînement spécifique de la musculation des jambes
JEUDI	DL m 45'	DL m 60'	DL m 60'
 VENDREDI			
SAMEDI		AS	DL l 60'
DIMANCHE	LR 90'	LR: DL l 50', DL m 40'	LR: DL l 60', DL m 50'
DIVERS	2x musculation du tronc/semaine Après chaque entraînement, investis aussi du temps dans la récupération!	2x musculation du tronc/semaine Après chaque entraînement, investis aussi du temps dans la récupération!	3x musculation du tronc/semaine Après chaque entraînement, investis aussi du temps dans la récupération!

SEMAINE 7-8

SEMAINE 7	SEMI-MARATHON FINISHER	SEMI-MARATHON EN 2 H	SEMI-MARATHON EN 1 H 45
LUNDI 16.02.2026	OCHSNER SPORT Entraînement Runday Monday ou l'entraînement suivant	OCHSNER SPORT Entraînement Runday Monday ou l'entraînement suivant	OCHSNER SPORT Entraînement Runday Monday ou l'entraînement suivant
MARDI	DL l 60'	DL l 60'	DL l 60'
MERCREDI			Entraînement spécifique de la musculation des jambes
JEUDI	DL l 60'	DL l 75'	DL l 15', DL m 45'
 VENDREDI			
SAMEDI			AS
DIMANCHE	AS	AS	LR: DL l 60', DL m 60'
DIVERS	2x musculation du tronc/semaine Après chaque entraînement, investis aussi du temps dans la récupération!	2x musculation du tronc/semaine Après chaque entraînement, investis aussi du temps dans la récupération!	3x musculation du tronc/semaine Après chaque entraînement, investis aussi du temps dans la récupération!

SEMAINE 8	SEMI-MARATHON FINISHER	SEMI-MARATHON EN 2 H	SEMI-MARATHON EN 1 H 45
LUNDI 23.02.2026	OCHSNER SPORT Entraînement Runday Monday ou l'entraînement suivant	OCHSNER SPORT Entraînement Runday Monday ou l'entraînement suivant	OCHSNER SPORT Entraînement Runday Monday ou l'entraînement suivant
MARDI	DL l 60'	DL l 75'	DL l 60'
MERCREDI			Entraînement spécifique de la musculation des jambes
JEUDI	E 10' / 4 x 10', TP 2' / A 10'	DL l 15' / DL m 60'	DL l 15' / DL m 60'
 VENDREDI			
SAMEDI		DL l 45'	DL l 60'
DIMANCHE	DL l 100'	LR: DL l 60', DL m 40'	LR: DL l 60', DL m 60'
DIVERS	2x musculation du tronc/semaine Après chaque entraînement, investis aussi du temps dans la récupération!	2x musculation du tronc/semaine Après chaque entraînement, investis aussi du temps dans la récupération!	3x musculation du tronc/semaine Après chaque entraînement, investis aussi du temps dans la récupération!

SEMAINE 9-10

*INSCRIPTION SUR
OCHSNERSPORT.CH/ZURICHMARATHON

SEMAINE 9	SEMI-MARATHON FINISHER	SEMI-MARATHON EN 2 H	SEMI-MARATHON EN 1 H 45
LUNDI 02.03.2026	OCHSNER SPORT Entraînement Runday Monday ou l'entraînement suivant	OCHSNER SPORT Entraînement Runday Monday ou l'entraînement suivant	OCHSNER SPORT Entraînement Runday Monday ou l'entraînement suivant
MARDI	DL l 40'	DL l 50'	DL l 50'
MERCREDI*	Entraînement de préparation officiel OCHSNER SPORT Europaallee (inscription obligatoire)	Entraînement de préparation officiel OCHSNER SPORT Europaallee (inscription obligatoire)	Entraînement de préparation officiel OCHSNER SPORT Europaallee (inscription obligatoire)
	E 10' / 48' negativ second split Run / A 10'	E 10' / 48' negativ second split Run / A 10'	E 10' / 48' negativ second split Run / A 10'
JEUDI			
VENDREDI			
SAMEDI		DL l 60'	DL l 60'
DIMANCHE	LR 110'	LR: DL l 60', DL m 50'	LR: DL l 50', DL m 70'
DIVERS	2x musculation du tronc/semaine Après chaque entraînement, investis aussi du temps dans la récupération!	2x musculation du tronc/semaine Après chaque entraînement, investis aussi du temps dans la récupération!	3x musculation du tronc/semaine Après chaque entraînement, investis aussi du temps dans la récupération!

SEMAINE 10	SEMI-MARATHON FINISHER	SEMI-MARATHON EN 2 H	SEMI-MARATHON EN 1 H 45
LUNDI 09.03.2026	OCHSNER SPORT Entraînement Runday Monday ou l'entraînement suivant	OCHSNER SPORT Entraînement Runday Monday ou l'entraînement suivant	OCHSNER SPORT Entraînement Runday Monday ou l'entraînement suivant
MARDI	DL l 60'	DL l 60'	DL l 60'
MERCREDI			Entraînement spécifique de la musculation des jambes
JEUDI	E 10' / FS 30' / A 10'	E 15' / 3x10 km, TP 2' / A 15'	E 15' / DL s 30' / A 15'
VENDREDI			
SAMEDI			DL l 60'
DIMANCHE	DL l 120'	LR: DL l 60', DL m 60'	LR: DL l 50', DL m 40', DL s 20'
DIVERS	2x musculation du tronc/semaine Après chaque entraînement, investis aussi du temps dans la récupération!	2x musculation du tronc/semaine Après chaque entraînement, investis aussi du temps dans la récupération!	3x musculation du tronc/semaine Après chaque entraînement, investis aussi du temps dans la récupération!

SEMAINE 11-12

SEMAINE 11	SEMI-MARATHON FINISHER	SEMI-MARATHON EN 2 H	SEMI-MARATHON EN 1 H 45
LUNDI 16.03.2026	OCHSNER SPORT Entraînement Runday Monday ou l'entraînement suivant	OCHSNER SPORT Entraînement Runday Monday ou l'entraînement suivant	OCHSNER SPORT Entraînement Runday Monday ou l'entraînement suivant
MARDI	DL l 60'	DL s 75'	DL l 60'
MERCREDI			DL l 75'
JEUDI	E 10' / 3×2 km, TP 5' / A 10'	E 10' / 3×3 km, TP 2' / A 10'	E 10' / 4×3 km, TP 2' / A 10'
 VENDREDI			Entraînement spécifique de la musculation des jambes
SAMEDI		DL l 45'	DL l 60'
DIMANCHE	LR 130'	LR: DL l 60', DL m 70'	LR: DL l 40', DL m 60'
DIVERS	2× musculation du tronc/semaine Après chaque entraînement, investis aussi du temps dans la récupération!	2× musculation du tronc/semaine Après chaque entraînement, investis aussi du temps dans la récupération!	3× musculation du tronc/semaine Après chaque entraînement, investis aussi du temps dans la récupération!

SEMAINE 12	SEMI-MARATHON FINISHER	SEMI-MARATHON EN 2 H	SEMI-MARATHON EN 1 H 45
LUNDI 23.03.2026	OCHSNER SPORT Entraînement Runday Monday ou l'entraînement suivant	OCHSNER SPORT Entraînement Runday Monday ou l'entraînement suivant	OCHSNER SPORT Entraînement Runday Monday ou l'entraînement suivant
MARDI	DL l 60'	DL l 60'	DL l 60'
MERCREDI			Entraînement spécifique de la musculation des jambes
JEUDI	E 10' / 4×10', TP 2' / A 10'	DL l 15', DL m 60'	DL l 15', DL m 60'
 VENDREDI			
SAMEDI		DL l 45'	DL l 60'
DIMANCHE	LR 140'	LR: DL l 50', DL m 80'	LR: DL l 40', DL m 50', DL s 20'
DIVERS	2× musculation du tronc/semaine Après chaque entraînement, investis aussi du temps dans la récupération!	2× musculation du tronc/semaine Après chaque entraînement, investis aussi du temps dans la récupération!	3× musculation du tronc/semaine Après chaque entraînement, investis aussi du temps dans la récupération!

SEMAINE 13-14

***INSCRIPTION SUR
OCHSNERSPORT.CH/ZURICHMARATHON
(À PARTIR DE FIN MARS 2026)**

SEMAINE 13	SEMI-MARATHON FINISHER	SEMI-MARATHON EN 2 H	SEMI-MARATHON EN 1 H 45
LUNDI 30.03.2026	OCHSNER SPORT Entraînement Runday Monday ou l'entraînement suivant	OCHSNER SPORT Entraînement Runday Monday ou l'entraînement suivant	OCHSNER SPORT Entraînement Runday Monday ou l'entraînement suivant
MARDI	DL l 45'	DL l 45'	DL l 45'
MERCREDI			
JEUDI	DL l 45'	DL m 45'	DL m 45'
VENDREDI			
SAMEDI			
DIMANCHE	DL l 60'	DL l 60'	DL l 60'
DIVERS	Plus que 1x musculation du tronc Phase de tapering: Repose-toi bien avant le départ pour le semi-marathon!	Plus que 1x musculation du tronc Phase de tapering: Repose-toi bien avant le départ pour le semi-marathon!	Plus que 1x musculation du tronc Phase de tapering: Repose-toi bien avant le départ pour le semi-marathon!

SEMAINE 14	SEMI-MARATHON FINISHER	SEMI-MARATHON EN 2 H	SEMI-MARATHON EN 1 H 45
LUNDI 06.04.2026	Lundi de Pâques: pas d'entraînement Runday Monday	Lundi de Pâques: pas d'entraînement Runday Monday	Lundi de Pâques: pas d'entraînement Runday Monday
MARDI	E 15' / 20' Semi-marathonpace / A 15'	E 15' / 20' Semi-marathonpace / A 15'	E 15' / 20' Semi-marathonpace / A 15'
MERCREDI			
JEUDI			
VENDREDI	Footing 20' ou	Footing 20' ou	Footing 20' ou
SAMEDI*	Shake out Run, rendez-vous: 11:00 à l'Europaallee (inscription obligatoire)	Shake out Run, rendez-vous: 11:00 à l'Europaallee (inscription obligatoire)	Shake out Run, rendez-vous: 11:00 à l'Europaallee (inscription obligatoire)
DIMANCHE	Marathon de Zurich OCHSNER SPORT 21.1 km	Marathon de Zurich OCHSNER SPORT 21.1 km	Marathon de Zurich OCHSNER SPORT 21.1 km
DIVERS	Plus de musculation du tronc. Remplis tes réserves de glucides pendant les deux derniers jours (VE+SA)!	Plus de musculation du tronc. Remplis tes réserves de glucides pendant les deux derniers jours (VE+SA)!	Plus de musculation du tronc. Remplis tes réserves de glucides pendant les deux derniers jours (VE+SA)!

PAS ENVIE DE T'ENTRAÎNER SEUL?

COURS

RUNDAY MONDAYS
(TOUS LES LUNDI)

AVEC

On Run Club Zurich
(TOUS LES MERCREDI)

NOUS.

