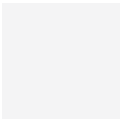
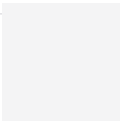


Programme d'entrainement pour semi-marathon

Programme et exercices, à emporter en salle.

Programme entrainement semi-marathon complet : plan 3 séances, 8, 10 ou 12 semaines, allure en km, objectifs 1h30 à 2h30, conseils débutant, PDF gratuit.

Les exercices cités dans cet article

EXERCICE		MUSCLES ET MATÉRIEL
1.	 Course à pied Cardio · poids du corps	
2.	 Planche Abdominaux / Core · poids du corps	

Séries, répétitions et temps de repos dépendent de votre niveau et de votre objectif. Les repères de l'article s'appliquent ; en cas de doute, demandez à un coach.

Un accompagnement sur mesure ?

Trouvez un coach près de chez vous sur koatcher.com