



SMART SPORT BY IBIS BUDGET

Surpassez votre quotidien !

TOUJOURS PLUS LOIN : VOTRE SEMI MARATHON !

Chez *ibis budget*, on vous accompagne à relever tous vos challenges.

Nos coachs Smart Sport vous ont concocté un programme de **12 semaines** et **24 séances** pour vous lancer à l'aventure de votre premier semi-marathon.

Défi accepté ? Il va y avoir du sport !

Seul prérequis : savoir courir 60 minutes aisément.

Pour pratiquer une activité physique dans les meilleures conditions et éviter de vous blesser, un avis médical est fortement recommandé avant de vous lancer. Soyez smart !

Découvrez
le Smart Sport by *ibis budget*.
Flashez-moi !



SMART SPORT BY IBIS BUDGET

Surpassez votre quotidien !

Objectif 1 :
L'ENDURANCE

SEMAINE 1

SEMAINE 2

SESSION 1

 45'



Top Départ : 10' de course pour réveiller vos muscles. Augmentez progressivement votre allure.
À vos marques, prêt, partez : 30' à vitesse moyenne.
Fin de la partie : 5' pour reprendre votre souffle en trottinant.

Effort ressenti :

Facile

Modéré

Difficile

SESSION 1

 50'



Top Départ : 10' de course pour réveiller vos muscles. Augmentez progressivement votre allure.
À vos marques, prêt, partez : 35' à vitesse moyenne.
Fin de la partie : 5' pour reprendre votre souffle en trottinant.

Effort ressenti :

Facile

Modéré

Difficile

SESSION 2

 50'



Top Départ : 15' de course pour réveiller vos muscles. Augmentez progressivement votre allure.
À vos marques, prêt, partez : 20' de pratique des exercices éducatifs.
Fin de la partie : 10' pour reprendre votre souffle en trottinant.

Effort ressenti :

Facile

Modéré

Difficile

SESSION 2

 45'



Top Départ : 15' de course pour réveiller vos muscles. Augmentez progressivement votre allure.
À vos marques, prêt, partez : 15' de pratique des exercices éducatifs et une série de 8 sprints de 20 secondes.
Fin de la partie : 7' pour reprendre votre souffle en trottinant.

Effort ressenti :

Facile

Modéré

Difficile

Exemple exercice éducatif: montée genoux, talons fesses, pas chassés, foulées bondissantes, cloche-pieds : 5 allers sur une distance de 40m.

SEMAINE 3

SEMAINE 4

SESSION 1

 55'



Top Départ : 10' de course pour réveiller vos muscles. Augmentez progressivement votre allure.
À vos marques, prêt, partez : 40' à vitesse moyenne.
Fin de la partie : 5' pour reprendre votre souffle en trottinant.

Effort ressenti :

Facile
 Modéré
 Difficile

SESSION 1

 55'



Top Départ : 10' de course pour réveiller vos muscles. Augmentez progressivement votre allure.
À vos marques, prêt, partez : 40' à vitesse moyenne.
Fin de la partie : 5' pour reprendre votre souffle en trottinant.

Effort ressenti :

Facile
 Modéré
 Difficile

SESSION 2

 60'



Top Départ : 15' de course pour réveiller vos muscles. Augmentez progressivement votre allure.
À vos marques, prêt, partez : 20' de pratique des exercices éducatifs suivi par 4x200m à vitesse max avec 30 secondes de marche de récupération entre les séries.
Fin de la partie : 15' pour reprendre votre souffle en trottinant.

Effort ressenti :

Facile
 Modéré
 Difficile

SESSION 2

 55'



Top Départ : 20' de course pour réveiller vos muscles. Augmentez progressivement votre allure.
À vos marques, prêt, partez : 15' de pratique des exercices éducatifs suivi par 8 sprints de 30 secondes.
Fin de la partie : 12' pour reprendre votre souffle en trottinant.

Effort ressenti :

Facile
 Modéré
 Difficile

Exemple exercice éducatif: montée genoux, talons fesses, pas chassés, foulées bondissantes, cloche-pieds : 5 allers sur une distance de 40m.

SEMAINE 5

SEMAINE 6

SESSION 1

 60'



Top Départ : 10' de course pour réveiller vos muscles. Augmentez progressivement votre allure.
À vos marques, prêt, partez : 8' de pratique des exercices éducatifs suivi par 4 x 5' de course rapide avec 3' de récupération entre chaque série.
Fin de la partie : 5' pour reprendre votre souffle en trotinant.

Effort ressenti :

Facile

Modéré

Difficile

SESSION 1

 70'



Top Départ : 10' de course pour réveiller vos muscles. Augmentez progressivement votre allure.
À vos marques, prêt, partez : 45' à vitesse moyenne
Fin de la partie : 5' pour reprendre votre souffle en trotinant.

Effort ressenti :

Facile

Modéré

Difficile

SESSION 2

 50'



Top Départ : 15' de course pour réveiller vos muscles. Augmentez progressivement votre allure.
À vos marques, prêt, partez : 10' de pratiques des exercices éducatifs suivi 15' de course à vitesse moyenne.
Fin de la partie : 10' pour reprendre votre souffle en trotinant.

Effort ressenti :

Facile

Modéré

Difficile

SESSION 2

 55'



Top Départ : 20' de course pour réveiller vos muscles. Augmentez progressivement votre allure.
À vos marques, prêt, partez : 15' de pratique des exercices éducatifs suivi par 10 sprints de 15 secondes.
Fin de la partie : 10' pour reprendre votre souffle en trotinant.

Effort ressenti :

Facile

Modéré

Difficile

Exemple exercice éducatif : montée genoux, talons fesses, pas chassés, foulées bondissantes, cloche-pieds : 5 allers sur une distance de 40m.

SEMAINE 7

SEMAINE 8

SESSION 1

50'



Top Départ : 10' de course pour réveiller vos muscles. Augmentez progressivement votre allure.
À vos marques, prêt, partez : 35' à vitesse moyenne.
Fin de la partie : 5' pour reprendre votre souffle en trottinant.

Effort ressenti :

Facile

Modéré

Difficile

SESSION 1

80'



Top Départ : 10' de course pour réveiller vos muscles. Augmentez progressivement votre allure.
À vos marques, prêt, partez : 30' à vitesse moyenne.
Fin de la partie : 5' pour reprendre votre souffle en trottinant.

Effort ressenti :

Facile

Modéré

Difficile

SESSION 2

65'



Top Départ : 10' de course pour réveiller vos muscles. Augmentez progressivement votre allure.
À vos marques, prêt, partez : 5' de pratique des exercices éducatifs suivi de 3 séries de 8' de course rapide et de 4' marche récupération.
Fin de la partie : 7' pour reprendre votre souffle en trottinant.

Effort ressenti :

Facile

Modéré

Difficile

SESSION 2

60'



Top Départ : 20' de course pour réveiller vos muscles. Augmentez progressivement votre allure.
À vos marques, prêt, partez : 15' de pratique des exercices éducatifs suivi par 6 sprints de 40 secondes.
Fin de la partie : 10' pour reprendre votre souffle en trottinant.

Effort ressenti :

Facile

Modéré

Difficile

Exemple exercice éducatif: montée genoux, talons fesses, pas chassés, foulées bondissantes, cloche-pieds : 5 allers sur une distance de 40m.

SMART SPORT BY IBIS BUDGET

Surpassez votre quotidien !

Objectif 5:
ENCORE PLUS LOIN

SEMAINE 9

SEMAINE 10

SESSION 1

 55'



Top Départ : 10' de course pour réveiller vos muscles. Augmentez progressivement votre allure.
À vos marques, prêt, partez : 40' à vitesse moyenne.
Fin de la partie : 5' pour reprendre votre souffle en trottinant.

Effort ressenti :

Facile

Modéré

Difficile

SESSION 1

 65'



Top Départ : 10' de course pour réveiller vos muscles. Augmentez progressivement votre allure.
À vos marques, prêt, partez : 35' à vitesse moyenne.
Fin de la partie : 5' pour reprendre votre souffle en trottinant.

Effort ressenti :

Facile

Modéré

Difficile

SESSION 2

 90'



Top Départ : 10' de course pour réveiller vos muscles. Augmentez progressivement votre allure.
À vos marques, prêt, partez : 5' de pratique des exercices éducatifs suivi de 2 séries de 14' de course rapide sur plat et 6' marche récupération.
Fin de la partie : 5' pour reprendre votre souffle en trottinant.

Effort ressenti :

Facile

Modéré

Difficile

SESSION 2

 50'



Top Départ : 15' de course pour réveiller vos muscles. Augmentez progressivement votre allure.
À vos marques, prêt, partez : 10' de pratique des exercices éducatifs suivi de 3 séries de 15 secondes de sprint et 1' 45 de récupération.
Fin de la partie : 5' pour reprendre votre souffle en trottinant.

Effort ressenti :

Facile

Modéré

Difficile

Exemple exercice éducatif: montée genoux, talons fesses, pas chassés, foulées bondissantes, cloche-pieds : 5 allers sur une distance de 40m.

SEMAINE 11

SEMAINE 12

SESSION 1

45'



Top Départ : 10' de course pour réveiller vos muscles. Augmentez progressivement votre allure.
À vos marques, prêt, partez : 30' à vitesse moyenne.
Fin de la partie : 5' pour reprendre votre souffle en trottinant.

Effort ressenti :

Facile

Modéré

Difficile

SESSION 1

55'



Top Départ : 15' de course pour réveiller vos muscles. Augmentez progressivement votre allure.
À vos marques, prêt, partez : 5' pratique des exercices éducatifs suivi de 3 séries de 3' de course rapide et 2' de récupération en marchant.
Fin de la partie : 10' pour reprendre votre souffle en trottinant.

Effort ressenti :

Facile

Modéré

Difficile

SESSION 2

55'



Top Départ : 10' de course pour réveiller vos muscles. Augmentez progressivement votre allure.
À vos marques, prêt, partez : 5' de pratique des exercices éducatifs et 25' de course rapide sans trop forcer.
Fin de la partie : 5' pour reprendre votre souffle en trottinant.

Effort ressenti :

Facile

Modéré

Difficile

SESSION 2



JOUR J, C'EST LE MOMENT DE SE CONFRONTER À L'ÉPREUVE FINALE : A VOS MARQUES PRÊT PARTEZ !

Effort ressenti :

Facile

Modéré

Difficile

Exemple exercice éducatif : montée genoux, talons fesses, pas chassés, foulées bondissantes, cloche-pieds : 5 allers sur une distance de 40m.