

## PLAN ENTRAINEMENT semi marathon sur 8 semaines

4 séances / sem.

vitesse spécifique

90% vma

70 vma=77 fcm

85% vma

<b>lundi</b>	VMA courte 2(8 x 30/30") R1'30 série 1 : 100% série 2 : 105%	VMA courte 12x200 r45"	VMA courte 10x300 r1'	VMA courte 2(8 x 30/30") R1'30 série 1 : 100% série 2 : 105%	VMA courte 12x200 r45"	footing 45' 70% à	recup 30' à 65%	footing 45' à 70%
<b>mardi</b>	repos	repos	repos	repos	repos	repos	repos	repos
<b>mercredi</b>	footing 45' à 70%	footing 45' à 70%	footing 45' à 70%	footing 45' à 70%	footing 45' à 70%	VMA courte 10 x 200m r 45"	footing 45' à 70%	VMA courte 10 x 200m r 45"
<b>jeudi</b>	repos	repos	repos	repos	repos	repos	repos	repos
<b>vendredi</b>	VMA longue 8 x 500m r 1'	VMA longue 6 x 800m r 1'15"	vitesse spécifique 6 x 1000m r 1'30"	vitesse spécifique 4 x 2000m r 1'30"	vitesse spécifique 3 x 3000m r 2'	footing 30' lignes droites +5	vitesse spécifique 2 x 3000m r 2'	footing 30' +5 lignes droites
<b>samedi</b>	repos	repos	repos	repos	repos	repos	repos	repos
<b>dimanche</b>	sortie longue 1 h 00 à 70% en nature	sortie longue 1 h 15 allure variée et vallonee	sortie longue 1 h 20 à 70% en nature	sortie longue 1 h 30 allure variée et vallonee	sortie longue 1 h 15 à 70% en nature	pre compétition 10km a15 km	sortie longue 1 h 00 à 70% en nature	objectif semi marathon compétition