

PLAN ENTRAINEMENT semi marathon sur 8 semaines

5 séances / sem.

vitesse spécifique

90% vma

70 vma=77 fcm

85%vma

lundi	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%
mardi	repos	repos	repos	repos	repos	repos		repos	repos
mercredi	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"
jeudi	Preparation Physique General	Preparation Physique Spécifique	10 x100m cotes recup descente	fartleck 1'/2'/3'/2'/1' r1' entre chaque	10 x200m cotes recup descente	repos		repos	repos
vendredi	repos	repos	repos	repos	repos	repos		repos	repos
samedi	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' +5 lignes droites		vitesse spécifique 3 x 2000m r 1'30"	footing 30' +5 lignes droites
dimanche	sortie longue 1 h 00 à 70% en nature	sortie longue 1 h 15 allure variée	sortie longue 1 h 20 à 70% en nature	sortie longue 1 h 30 allure variée	sortie longue 1 h 15 à 70% en nature	pre competition 10km a15km		sortie longue 1 h 00 à 70% en nature	objectif semi marathon