

**PLAN D'ENTRAINEMENT SEMI-MARATHON
10 SEMAINES 4 séances/semaines**

Semaine 1	
S1	Footing 45' - 70%
S2	2 x (10x30-30) R 3' - 100 à 105%
S3	Footing 1h - 70%
S4	Endurance 1h10 à 70 - 75%
Semaine 2	
S1	Footing 50' - 70%
S2	2 x (10x200M) - r 40" - R 3' - 100 à 105%
S3	Footing 45' - 70%
S4	Endurance 1h10 à 70 - 75%
Semaine 3	
S1	Footing 50' - 70%
S2	2 x (6 x 400M) r2' - R 3' - 100 à 105%
S3	Footing 45' - 70%
S4	Endurance 1h20 70 - 75% dont 2 x 10' à 85% - R 2'
Semaine 4	
S1	Footing 50' - 70%
S2	2 x (12x30-30) R 3' - 100 à 105%
S3	Footing 45' - 70%
S4	Endurance 1h20 à 70 - 75% dont 3 x 10' à 85% - R 2'
Semaine 5	
S1	Footing 50' - 70%
S2	2 x (8 x 200M) r 40" - R 3' - 100 à 105%
S3	Footing 45' - 70%
S4	Endurance 1h20 à 70 %
Semaine 6	
S1	Footing 1 h à 70%
S2	6 x 1000M à 85% - r 1' 30"
S3	Footing 45' - 70%
S4	Endurance 1h40 à 70 - 75% dont 3 x 10' à 85% - R 2'
Semaine 7	
S1	Footing 50' à 70%
S2	4 x 2000M à 85% - r 1' 30"
S3	Footing 45' - 70%
S4	Endurance 1h40 à 70 - 75% dont 3 x 10' à 85% - R 2'
Semaine 8	
S1	Footing 50' à 70%
S2	4000M - 3000M - 2000M à 85% - R 2'
S3	Footing 45' - 70%
S4	Endurance 1h30 à 70 - 75% dont 3 x 10' à 85% - R 2'
Semaine 9	
S1	Footing 45" à 70%
S2	2 x 4000M à 85% - R 2'
S3	Footing 45' - 70%
S4	Endurance 1h20 à 70 - 75% dont 2 x 5' à 85% - R 2'
Semaine 10	
S1	Footing 45" à 70%
S2	10 x 30 - 30 aux sensations
S3	Footing 30' veille de la compet
Compet	Semi

r: temps de repos entre les fractions - R: temps de repos entre les séries

Toutes les séances d VMA débutent par 25 à 30' d'échauffement à 65/70% et se terminent par 10' de footing

Respecter un temps de repos suite à une compétition avant de démarrer un nouveau plan

Il est possible d'intégrer une course dans le plan à 3 semaines de l'objectif,

celle-ci doit être vécue comme une séance d'entraînement et non une compétition