

PLAN SEMI MARATHON VICHY OBJECTIF 01H50

soit 11,5km/h 5m15s au Km

Semaine 1

Mardi 25 janvier : 20 mn à 10km/h (6mn au km), 20mn à 11km/h (5mn30s au Km), 20mn à 10km/h (6mn au km)

Jeudi 27 janvier : 20 mn à 10km/h (6mn au km), 12 x 30s/30s entre 4mn30s et 4mn45s (13km/h 12,5km/h) retour 15 mn footing en dessous de 10km/h

Samedi ou Dimanche : 10 mn footing puis 01h00 endurance à 5mn30s au km 11km/h 10mn footing

Semaine 2

Mardi 1^{er} février : 10mn footing 50mn à 11km/h 10 mn footing

Jeudi 3 février : 20mn footing puis 10x200m entre 12,5 et 12 km/h (4mn45s 5mn au km) 30s de récup entre chaque 200m puis 15mn footing léger

Samedi ou Dimanche : 01h15 endurance à 11km/h soit 5mn30s au km

Semaine 3

Mardi 8 février : 20mn footing puis 6x400m entre 11,5 et 12 km/h (5mn15s 5mn au km) 1mn de récup entre chaque 400m puis 15mn footing léger

Jeudi 10 février : 50 mn endurance 11km/h

Samedi ou Dimanche : 01h30 au total avec 30mn à 10,5km/h puis 30mn à 11,5 km/h et 30mn à 10,5km/h

Semaine 4

Mardi 15 février : 20mn footing puis 4x800m entre 11 et 11,5 km/h (5mn30s 5mn15s au km) 2mn de récup entre chaque 800m puis 15mn footing léger

Jeudi 17 février : 1 heure à 10km/h 6mn au km

Samedi ou Dimanche : 20mn footing puis 10km à 12km/h 5mn au km puis 10mn footing léger

Semaine 5

Mardi 22 février : 1 heure à 10km/h 6mn au km

Jeudi 24 février : 20mn footing puis 4x1000m entre 11 et 11,5 km/h (5mn30s 5mn15s au km) 2mn30s de récup entre chaque 1000m puis 15mn footing léger

Samedi ou Dimanche : Sortie des deux ponts sur une allure entre 11km/h et 11,5km/h

Semaine 6

Mardi 1^{er} mars : 50mn à 10km/h 6mn au km

Jeudi 3 mars : 20mn footing puis 14x30s/30s entre 12km/h et 13 km/h (5mn 4mn30s au km) puis 15mn footing léger

Samedi ou Dimanche : 10mn footing 01h à 11km/h puis 10mn footing

Semaine 7

Mardi 8 mars : 50mn à 10km/h 6mn au km

Jeudi 10 mars : 20mn footing puis 20mn à 11,5km/h puis 20mn footing

Samedi ou Dimanche : 01h à 11km/h

Semaine 8

Mardi 15 mars : 45mn à 10km/h 6mn au km

Jeudi 17 mars : 30mn footing

Dimanche 20 mars SEMI MARATHON VICHY