

PLAN SEMI MARATHON

SEMAINE	ENTRAINEMENTS
Semaine 1	<ul style="list-style-type: none">• 20mn échauffement + 2 séries de 5 x 100m à 95 % FCM ou environ 27s / récup. 100m trot – récup 5mn entre les séries• 40mn allure tranquille• Sortie longue : 1h10 dont 2x1000m allure semi
Semaine 2	<ul style="list-style-type: none">• 20mn échauffement + 2 séries de 7 x 200m à 90/95% ou en 57s environ / récup 200m – récup 7mn entre les séries• 20mn échauffement + 2 x 2000m allure semi / récup. 5mn entre les séries + retour tranquille• Sortie longue sur terrain vallonné : 1h10
Semaine 3	<ul style="list-style-type: none">• 20mn échauffement + 10 x montée d'une côte / récup. Dans la descente + retour tranquille• 45mn allure tranquille• Compétition préparatoire 10km ou sortie longue : 1h20
Semaine 4	<ul style="list-style-type: none">• 20mn échauffement + 2 séries de 10 x 200m à 90/95% ou en 57s environ / récup 200m – récup 7mn entre les séries• 20mn échauffement + pyramide 2mn/récup. 1mn – 5mn/récup. 2mn – 7mn/récup. 3mn – 5mn/récup. 2mn et 2mn/récup. 1mn + retour au calme• Sortie longue sur terrain vallonné : 1h30
Semaine 5	<ul style="list-style-type: none">• 1h footing• 20mn échauffement + 2x 8 séance de cotes /escaliers : (récup.dans la descente et récup. 5mn entre les deux séries + retour au calme• Sortie longue 1h15
Semaine 6	<ul style="list-style-type: none">• 40mn footing• 50mn dont 5 lignes droites• SEMI MARATHON 21 KM 1h55