

PLAN de PREPARATION - SEMI-MARATHON - 8 SE de Préparation

Page 1

LUNDI		MERCREDI		VENDREDI		DIMANCHE	
Semaine 1	DG 1	Semaine 1	DG 1	Semaine 1	DG 1	Semaine 1	DG 1
Footing + CÔTES		Footing		Footing + Fartlek		Footing	
Intensité :	65%	Endurance Fondamentale		Intensité :	65%	Sortie Longue	
Durée	20'	Intensité :	60- 65%	Durée	30'	Intensité :	60 - 65%
CÔTES : 6 à 8	30'	Durée	60'	Fartlek : 3 fois 3'		Durée :	1h15
Footing				Footing		dont 10' à AS21 = 80 - 85% VMA	
Intensité :	65%			Intensité :	70%		
Durée	20'			Durée	30'		
Semaine 2	DG 2	Semaine 2	DG 2	Semaine 2	DG 2	Semaine 2	DG 2
Echauffement : 25'	60 - 70%	Footing		Echauffement : 25'	60 - 70%	Sortie Longue	
VMA courte : 300 m	100%	Endurance Fondamentale		VMA longue: 600 m	90%		
Nbre répétitions :	10 à 12	Intensité :	60- 65%	Nbre répétitions :	6	Intensité :	60 - 65%
Nbre séries :	1	Durée	60'	Nbre séries :	1	Durée :	1h20
Récup entre répétitions : 100m	60%			Récup entre répétitions : 1,30	60%	dont 10' à AS21 = 80 - 85% VMA	
Récup entre séries :				Récup entre séries :			
Retour au calme : 10'	60%			Retour au calme : 10'	60%		
Semaine 3	DG 3	Semaine 3	DG 3	Semaine 3	DG 3	Semaine 3	DG 3
Echauffement : 25'	60 - 70%	Footing		Echauffement : 25'	60 - 70%	Sortie Longue	
VMA longue : 800 m	90%	Endurance Fondamentale		VMA courte : 300 m	100%		
Nbre répétitions :	5	Intensité :	60- 65%	Nbre répétitions :	10 à 12	Intensité :	60 - 65%
Nbre séries :	1	Durée	60'	Nbre séries :	1	Durée :	1h30
Récup entre répétitions : 200m	60%			Récup entre répétitions : 100m	60%	dont 10' à AS21 = 80 - 85% VMA	
Récup entre séries :				Récup entre séries :			
Retour au calme : 10'	60%			Retour au calme : 10'	60%		
Semaine 4	ALL 1	Semaine 4	ALL 1	Semaine 4	ALL 1	Semaine 4	ALL 1
Footing		Echauffement : 25'		Footing		Footing	
Endurance Fondamentale		VMA longue: 1000 m		Endurance Fondamentale		Endurance Fondamentale	
Intensité :	60- 65%	Nbre répétitions :		Intensité :	60- 65%	Intensité :	60 - 65%
Durée	60'	Nbre séries :		Durée	45'	Durée :	60'
		Récup entre répétitions : 200m					
		Récup entre séries :					
		Retour au calme : 10'					

PLAN de PREPARATION - SEMI-MARATHON - 9 SE de Préparation

Page 2

LUNDI		MERCREDI		VENDREDI		DIMANCHE	
Semaine 5	TS 1	Semaine 5	TS 1	Semaine 5	TS 1	Semaine 5	TS 1
Echauffement : 25'	60 - 70%	Footing Endurance Fondamentale Intensité : 60- 65% Durée 60'		Echauffement : 20'	60 - 70%	Sortie Longue Intensité : 60 - 65% Durée : 1h40 dont 10' à AS21 = 80 - 85% VMA	
VMA longue: 800 m	90%			AS 21 : 2000m	80-85%		
Nbre répétitions :	5			Nbre répétitions :	3		
Nbre séries :	1			Nbre séries :	1		
Récup entre répétitions : 200m	60%			Récup entre répétitions : 3'	60%		
Récup entre séries :				Récup entre séries :			
Retour au calme : 10'	60%			Retour au calme : 10'	60%		
Semaine 6	TS 2	Semaine 6	TS 2	Semaine 6	TS 2	Semaine 6	TS 2
Footing Endurance Fondamentale Intensité : 60- 65% Durée 60'		Echauffement : 25'	60 - 70%	Footing Endurance Fondamentale Intensité : 60- 65% Durée 30'		Compétition 10 Kms dont 5 kms à AS 21 (80- 85 % VMA) et 5 kms à allure libre	
		VMA longue: 1000 m	90%				
		Nbre répétitions :	4 à 5			ou Echauffement : 25' 60 70 % AS 21 : 3000m 80 85 % Nbre répétitions : 3 avec 2' récup	
		Nbre séries :	1				
		Récup entre répétitions : 2'	60%				
Récup entre séries :		Récup entre séries :					
Retour au calme : 10'	60%	Retour au calme : 10'	60%				
Semaine 7	TS 3	Semaine 7	TS 3	Semaine 7	TS 3	Semaine 7	TS 3
Footing Endurance Fondamentale Intensité : 60- 65% Durée 45'		Echauffement : 30'	60 - 70%	Echauffement : 20'	60 - 70%	Sortie Longue Intensité : 60 - 65% Durée : 1h	
		VMA courte : 300 m	100%	AS 21 : 4000m + 3000m	80-85%		
		Nbre répétitions :	10	Nbre répétitions :			
		Nbre séries :	1	Nbre séries :	1		
		Récup entre répétitions : 100m	60%	Récup entre répétitions : 2'	60%		
Récup entre séries :		Récup entre séries :		Récup entre séries :			
Retour au calme : 10'	60%	Retour au calme : 10'	60%	Retour au calme : 10'	60%		
Semaine 8	REL	Semaine 8	TS	Semaine 8	REL	Semaine 8	COMPET
Footing Endurance Fondamentale Intensité : 60- 65% Durée 60'		Echauffement : 30'	60 - 70%	Footing Endurance Fondamentale Intensité : 60- 65% Durée 30'		SEMI-MARATHON	
		VMA courte : 30" - 30 "	100%				
		Nbre répétitions :	8				
		Nbre séries :	2			80 à 85% VMA	
		Récup entre répétitions : 100m	60%				
Récup entre séries :		Récup entre séries : 2'	60%	avec 3 lignes droites			
avec 3 lignes droites		Retour au calme : 10'	60%	accélérées (100 m)			
accélérées (100 m)							