LUNDI		MERCREDI		VENDREDI		DIMANCHE	
Semaine 1 21/04	DG	Semaine 1 23/04	DG	Semaine 1 25/04	REL	Semaine 1 27/04	
Echauffement : 30'	60 - 70%	Footing + CÔTES ou fartlek		Footing		Footing	
VMA courte : 30X30	100%	Intensité :	65%	Endurance Fondamentale		Sortie Longue	
Nbre répétitions :	8	Durée	30'	Intensité :	60- 65%	Intensité : 60 - 65%	
Nbre séries :	2	CÔTES : 8 à 10		Durée	1h15	Durée : 1h20	
Récup entre répétitions : 1,30	60%	Récup Intensité :	65%			dont 2 X 10' à AS21 = 80% VMA	
Récup entre séries :		Durée	20'				
Retour au calme : 10'	60%						
Semaine 2 28/04	REL	Semaine 2 30/04	DG	Semaine 2 2/05	REL	Semaine 2 4/05	
Footing		Echauffement : 30'	60 - 70%	Footing		Sortie Longue	
Endurance Fondamentale		VMA longue: 800 m	90%	Endurance Fondamentale		TERRAIN VALLONNE	
Intensité :	60- 65%	Nbre répétitions :	5	Intensité :	60- 65%	Intensité : 60 - 65%	
Durée	1h15	Nbre séries :	1	Durée	1h15'	Durée : 1h30	
		Récup entre répétitions : 200m	60%			dont 2 X 10' à AS21 = 80% VMA	
		Récup entre séries :					
		Retour au calme : 10'	60%				
Semaine 3 5/05	ALL 1	Semaine 3 7/05	TS	Semaine 3 9/05	REL	Semaine 3 11/05	
Footing		Echauffement : 30'	60 - 70%	Footing		Sortie Longue	
Endurance Fondamentale		AS 21 : 7'	80%	Endurance Fondamentale		Sortie Longue	
Intensité :	60- 65%	Nbre répétitions :	4	Intensité :	60- 65%	Intensité : 60 - 65%	
Durée	1h15	Nbre séries :	1	Durée	1h15	Durée : 1h30	
		Récup entre répétitions : 3'	60%			dont 2 X 10' à AS21 = 80% VMA	
		Récup entre séries :					
		Retour au calme : 10'	60%				
Semaine 4 12/05	DG	Semaine 4 14/05	REL	Semaine 4 16/05	TS	Semaine 4 18/05	
Echauffement : 30'	60 - 70%	Footing		Echauffement : 30'	60 - 70%	Sortie Longue	
VMA courte : 300 m	100%	Endurance Fondamentale		AS21 : 10'	80%	TERRAIN VALLONNE	
Nbre répétitions :	10 à 12	Intensité :	60- 65%	Nbre répétitions :	4	Intensité : 60 - 65%	
Nbre séries :	1	Durée	1h15'	Nbre séries :	1	Durée : 1h40	
Récup entre répétitions : 100m	60%			Récup entre répétitions : 3'	60%	dont 2 X 15' à AS21 = 80% VMA	
Récup entre séries :				Récup entre séries :			
Retour au calme : 10'	60%			Retour au calme : 10'	60%		

LUNDI		MERCREDI		VENDREDI		DIMANCHE	
Semaine 5 19/05	REL	Semaine 5 21/05	DG	Semaine 5 23/05	REL	Semaine 5 25/05	
Footing Endurance Fondamentale Intensité : 60- 65% Durée 50'		Echauffement : 30' 60 - 70% VMA longue: 800 m 95% Nbre répétitions : 6 Nbre séries : 1 Récup entre répétitions : 200m 60% Récup entre séries : Retour au calme : 10' 60%		Footing Endurance Fondamentale Intensité : 60- 65% Durée 50'		Sortie Longue Intensité : 60 - 65% Durée : 1h30 dont 2 X 15' à AS21 = 80% VMA	
Semaine 6 26/05	REL	Semaine 6 28/05	TS	Semaine 6 30/05	REL	Semaine 6 01/06	
Footing Endurance Fondamentale Intensité : 60- 65% Durée 1h15		Echauffement : 30' 60 - 70% AS21:2000+2000+1500 80% Nbre répétitions : Nbre séries : 1 Récup entre répétitions : 2' 60% Récup entre séries : Retour au calme : 10' 60%		Footing Endurance Fondamentale Intensité : 60- 65% Durée 1h15		Sortie Longue TERRAIN VALLONNE Intensité : 60 - 65% Durée : 1h30 dont 2 X 15' à AS21 = 80% VMA	
Semaine 7 02/06	TS	Semaine 7 04/06	REL	Semaine 7 06/06	TS	Semaine 7 08/06	
Echauffement : 30' 60 - 70% AS21 : 10' 80% Nbre répétitions : 3 Nbre séries : 1 Récup entre répétitions : 3' 60% Récup entre séries : Retour au calme : 10' 60%		Footing Endurance Fondamentale Intensité : 60- 65% Durée 1h15		Echauffement : 30' 60 - 70% AS21: 1500 80% Nbre répétitions : 5 Nbre séries : 1 Récup entre répétitions : 2' 60% Récup entre séries : Retour au calme : 10' 60%		Sortie Longue Intensité : 60 - 65% Durée : 1h15 dont 2 X 15' à AS21 = 80% VMA	
Semaine 8 09/06	REL	Semaine 8 11/06	REL	Semaine 8 13/06	REL	Semaine 8 15/06	
Echauffement : 30' 60 - 70% VMA longue: 600 m 90% Nbre répétitions : 5 Nbre séries : 1 Récup entre répétitions : 1,30 60% Récup entre séries : Retour au calme : 10' 60%		Footing Endurance Fondamentale Intensité : 60- 65% Durée 55'		Echauffement : 30' 60 - 70% 300 m 90% Nbre répétitions : 3 Nbre séries : 1 Récup entre répétitions : 100m 60% Récup entre séries : Retour au calme : 10' 60%		Semi marahon Montier (75-85 % VMA)	

Ce plan de préparation est destiné aux éventuels participants au Semi marathon de Montier.

C'est aussi une préparation pour les épreuves plus courtes en portant les séances spécifiques à 92% et réduisant les sorties longues à 1h15 max. Ces modifications se feront en temps voulu

Une sortie longue sur deux sera faite en terrain vallonné

A savoir : si vous décidez de suivre une préparation de ce type, elle se fera selon vos possibilités, en correspondance avec votre VMA, donc pas de débordement d'allure. C'est inutile et vous gaspillez vos forces.

Il est bien sûr, pour être efficace, nécessaire de la suivre au maximum car il y a une progression dans l'effort demandé sur les semaines de préparation. Le but est d'arriver en forme au moment voulu.

N'en faites pas plus que ce qui vous est demandé.

Vous devrez parfois vous gérer seul, alors faites le. Vous avez sur notre site des tableaux qui vous donnent votre VMA toutes les allures aux différents % VMA, alors consultez.

Une garantie de réussite est de croire en ce que vous faites et d'avoir confiance en ceux qui vous aident.