

PREPARATION SEMI-MARATHON

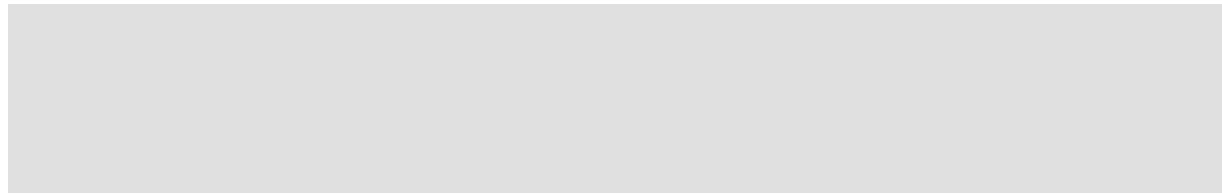
Consignes : les séances débutent par 30 min de footing en EF et finissent toujours par 10 min de footing lent et des étirements

VMA- volume maximale aérobie

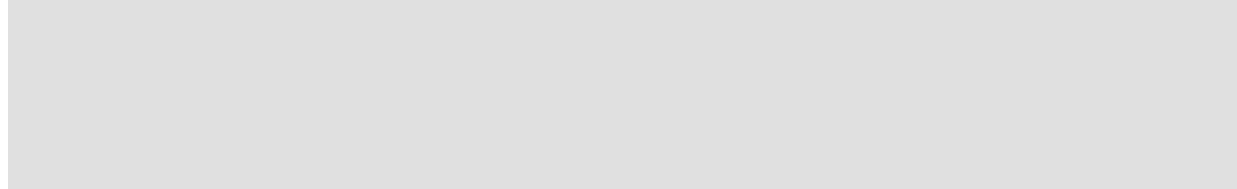
SL - sortie longue en endurance fondamentale

AS- allure spécifique semi marathon / seuil

Semaine 1	N° séance	Type séance	Contenu
Mardi	1	VMA	3x1500m R'2
Jeudi	2	COTES	
Dimanche	3	SL	1h20 endurance fondamentale



Semaine 2	N° séance	Type séance	Contenu
------------------	------------------	--------------------	----------------



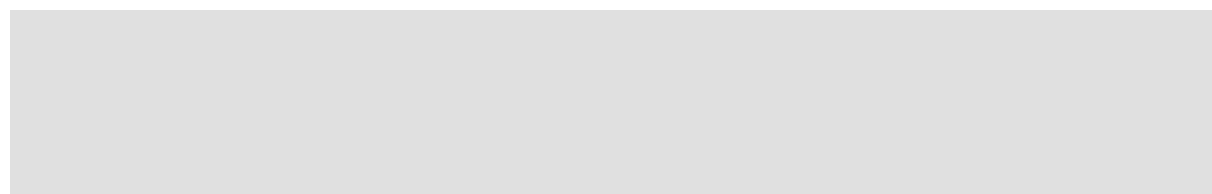
Mardi	4	AS	3x2000m R=2'
--------------	----------	-----------	---------------------



Jeudi	5	COTES	
--------------	----------	--------------	--

Dimanche	6	SL	1h30 dont 2x10' R=3' AS
-----------------	----------	-----------	------------------------------------

Semaine 3	N° séance	Type séance	Contenu
-----------	-----------	-------------	---------



Mardi	7	AS	4x1500m R=2'
--------------	----------	-----------	---------------------

Jeudi	8	COTES	
--------------	----------	--------------	--

Dimanche	9	SL	1h40 dont 2x15' R=5' AS
-----------------	----------	-----------	------------------------------------

Semaine 4	N° séance	Type séance	Contenu
-----------	-----------	-------------	---------

Mardi 10 AS 3000m+2000m+1000m R=2'

Jeudi 11 COTES

Dimanche 12 SL 1h30 dont 2x10' R=3' AS

Semaine 5	N° séance	Type séance	Contenu
-----------	-----------	-------------	---------

Mardi 13 AS 5000m AS

Jeudi 14 COTES

Dimanche 15 SL 1h15 en endurance fondamentale

Semaine 6	N° séance	Type séance	Contenu
------------------	------------------	--------------------	----------------

Mardi 16 EF 1h + 10x30/30

Jeudi 17 EF 45' + 6x30/30

Dimanche 18 SL COURSE SEMI MARATHON
