**Plan semi-marathon**

|  |
| --- |
| **Consigne** **:**  les séances débutent par 30 min de footing en Endurance Fondamentale et finissent toujours par 10 min de footing lent et des étirements.  Les séances s’effectuent en nature sur terrain vallonné et surface varié  **R’= Récupération active demi temps couru**  **MN=minutes de travail**  **Allure au seuil pour toutes les séances= 140-160 pulsation/minutes** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Semaine 1** | **N° séance** | **Type séance** | **Contenu** |
|  |  |  |  |
|  | | | |
| **Dimanche 26 février** | **1** | **Nature** | **(6mn + 5mn+4mn+3mn) R’=1/2 couru** |
| **Dimanche 5 mars** | **2** | **Nature** | **(7mn+6mn+5mn+4mn+3mn) R’=1/2 couru** |
| **Dimanche 12 mars** | **3** | **Nature** | **(8mn+6mn+5mn+4mn) R’1/2 couru** |