

Plan semi-marathon et combiné de

Saumur

Sur 7 semaines

<p>25/03 au 31/03</p>	<p align="center">Mardi</p> <p>20mn/gamme/renfo/ Cotes 10*(100m) récup descente 100m 10mn récup gainage /étirements</p>	<p align="center">Jeudi</p> <p>20 mn /gamme/renfo 2*(5*300)recup 200m actif et 3mn entre séries 10 mn récup et gainage /étirements</p>	<p align="center">Samedi</p> <p>Sortie vallonnées bois de la grange 1h</p>	<p align="center">Dimanche</p> <p>Sortie Sénart 1h15</p>	<p align="center">S1</p>
<p>1/04 au 7/04</p>	<p align="center">Mardi</p> <p>20mn/gamme/renfo/ Cotes 5*(100m) récup descente 100m 5*(150m)récup descente 150m et un tour entre les deux séries 10mn récup gainage /étirements</p>	<p align="center">Jeudi</p> <p>20mn /gamme/renfo/ 4*(30v/30l,30v/30l,3min(85%),30l/30v,30l/30v) Récup 1mn actif 10 mn récup Gainage /étirements</p>	<p align="center">Samedi</p> <p>Sortie vallonnées bois de la grange 1h</p>	<p align="center">Dimanche</p> <p>Sortie Sénart 1h20 dont 5*(1000) à 80/85% récup 2mn entre les 1000m</p>	<p align="center">S2</p>

8/04 Au 14/04	Mardi 20mn /gammes/renfo /cotes 5*(100/150/200) récup descente enchaînée les 5 séries 10 mn récup /gainage étirements	Jeudi 20mn/gamme/renfo 2*(5*400) 85/90% Recup1,30 entre 400 et 2,30 entre séries 10mn récup Gainage/ étirements	Samedi Sortie vallonnées bois de la grange 1h	Dimanche sortie Sénart 1h30 dont 3*(2000) à 80/85%	S3
15/04 au 21/04	Mardi 20mn/gammes/renfo 2*(15/15)2*(30/30)2*(1/45)2*(2/1) 85% recup 3mn 5*(200) à 100% recup diagonal actif max 45s 10mn récup gainage /étirements	Jeudi 20mn/gammes/renfo 2*(200/400/600/800) à 80% Recup 200m Recup 2mn entre séries Gainage /étirements SEMAINE RELACHE	Samedi Sortie vallonnées bois de la grange 1h	Dimanche Sortie sénart 1h30	S4
22/04 Au 28/04	Mardi 30mn /gammes/renfo 2*(10*100m) a 100% récup 50 m Sur la piste en plaçant des plots tout les 50m récup 2 mn entre séries Recup10mn /gainage/ étirements	Jeudi 15mn/gammes/renfo 2000/1000/2000/1000/2000 80/85% recup 2mn entre chaque Recup 10mn/gainages /étirements	Repos	Dimanche Echauff 20mn et faire un 10 km soit en compet soit à Sénart et récup	S5

<p>29/04 Au 5/05</p>	<p style="text-align: center;">Mardi</p> <p>20mn/gammes/renfo 2*(6*500) à 80/85% recup max 1,30 mn et 2,30 entre séries 10mn récup Gainage /étirements</p>	<p style="text-align: center;">Jeudi</p> <p>20mn/gammes/renfo 5000m à 80/85% 10mn récup/gainage /étirements</p>	<p style="text-align: center;">Samedi</p> <p>Sortie vallonée bois de la grange 1h</p>	<p style="text-align: center;">Dimanche</p> <p>Sortie Sénart 1h15 à 65/70% vma</p>	<p style="text-align: center;">S6</p>
<p>6/05 au 12/05</p>	<p style="text-align: center;">Mardi</p> <p>30mn gammes/renfo 5*(1/1) à 80% 10mn récup/gainage /étirements</p>	<p style="text-align: center;">Jeudi</p> <p>30mn/gammes/renfo 6*(100) cool récup 100m Recup10mn/gainage /étirements</p>	<p style="text-align: center;">Samedi</p> <p>Piscine à saumur</p>	<p style="text-align: center;">Dimanche</p> <p>Bonne course</p>	<p style="text-align: center;">S7</p>