**Planning Semi Marathon**

|  |
| --- |
| **Consigne:**  Les séances débutent par 30 min à 45 min de footing en Endurance Fondamentale et finissent toujours par 15 min de footing lent et des étirements.  Les séances s’effectuent en nature  **R’= Récupération active**  **MN=minutes de travail**  **Allure au seuil pour toutes les séances= 140-160 pulsations/minutes** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Semaine 1** | **N° séance** | **Type séance** | **Contenu** |
|  |  |  |  |
|  | | | |
| **Samedi 2 avril** | **1** | **Nature** | **(4x5 mn) ) R’2mn couru** |
| **Samedi 9 avril** | **2** | **Nature** | **(4x6mn) ) R’2mn couru** |
| **Samedi 16 avril** | **3** | **Nature** | **(4x7mn) ) R’2mn couru** |
|  |  |  |  |
| **Samedi 23 avril** | **4** | **Nature** | **(3x10mn) R’2mn couru** |