

Plan d'entraînement SEMI-MARATHON 10 semaines



Semaine 1

Séance 1 : Footing 45 minutes

Séance 2 : Echauffement 20' / 2*10*30" vite – 30" footing à 105% VMA r=2' / Récup 10'

Séance 3 : Footing 60 minutes

Séance 4 : Test VMA/FCM

Semaine 2

Séance 1 : Echauffement 20' / 2*10*200m à 105% VMA r=30" R=3' / Récup 10'

Séance 2 : Footing 45 minutes

Séance 3 : Echauffement 20' / 2*5*400m à 95% VMA r=1' R=3' / Récup 10'

Séance 4 : Sortie longue 60 minutes 70-75% de FCM

Semaine 3

Séance 1 : Footing 45 minutes

Séance 2 : Echauffement 20' / 2*4*500m à 95% VMA r=1'20" R=3' / Récup 10'

Séance 3 : Footing 45 minutes

Séance 4 : Sortie longue 70 minutes 70-75% de FCM

Semaine 4

Séance 1 : Footing 45 minutes

Séance 2 : Echauffement 20' / 2*6*300m à 100% VMA r=45" R=3' / Récup 10'

Séance 3 : Footing 45 minutes

Séance 4 : Sortie longue 80 minutes 70-75% de FCM

Semaine 5 : semaine allégée (n'en fais pas plus !)

Séance 1 : Footing 45 minutes

Séance 2 : Footing 50 minutes

Séance 3 : Footing 55 minutes

Semaine 6

Séance 1 : Test du demi Yasso pour déterminer ton allure sur semi

Séance 2 : Footing 45 minutes

Séance 3 : Echauffement 20' / 3*2000m allure semi-marathon r=2' / Récup 10'

Séance 4 : Footing 60 minutes

Semaine 7

Séance 1 : Footing 45 minutes

Séance 2 : Echauffement 20' / 3*3000m allure semi-marathon r=2' / Récup 10'

Séance 3 : Footing 45 minutes

Séance 4 : Sortie longue 1h30 à 70-75% de FCM

Semaine 8

Séance 1 : Echauffement 20' / 2*10*200m à 105% VMA r=30" R=3' / Récup 10'

Séance 2 : Footing 45 minutes

Séance 3 : Echauffement 20' / 2*4000m allure semi-marathon r=2' / Récup 10'

Séance 4 : Sortie longue 1h40 à 70-75% de FCM

Semaine 9

Séance 1 : Footing 45 minutes

Séance 2 : Echauffement 20' / 4000m-3000m-2000m-1000m allure semi-marathon r=2' / Récup 10'

Séance 3 : Footing 1h

Séance 4 : Sortie longue 1h30 à 70-75% de FCM

Semaine 10 : affûtage

J-3 : Echauffement 20' / 10*30" vite – 30" footing / Récup10'

J-2 : Repos complet

J-1 : Footing 30 minutes avec 4 accélérations de 30" quand tu veux

Jour J : Semi-marathon

Liens

Tableau de calcul des allures : <http://amscap.free.fr/cap/allures.php>

Calcul FCM et VMA : <http://jfeet.fr/fcm-vma-calcul/>

Quoi manger la semaine d'une compétition : <http://jfeet.fr/l'alimentation-pre-competition/>

Si tu veux que je devienne ton coach : <http://jfeet.fr/coaching/>