

PLAN D'ENTRAINEMENT SEMI-MARATHON 4 entraînements / semaine - CYCLE 1

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semaine 1	repos	EF : 5km	repos	EF : 1h15'	repos	EF : 5km	EF : 1h15'
		10x200m				3x3000m	
		r : 40"				r : 3'	
		EF : 3km				EF : 3km	
Semaine 2	repos	EF : 5km	repos	EF : 1h15'	repos	EF : 5km	EF : 1h15'
		10x200m				3x3000m	
		r : 40"				r : 3'	
		EF : 3km				EF : 3km	
Semaine 3	repos	EF : 5km	repos	EF : 1h15'	repos	EF : 5km	compétition sur 15-18km
		10x300m					
		r : 1'					
		EF : 3km					
Semaine 4	EF : 45'	EF : 1h	repos	EF : 1h15'	repos	EF : 1h	repos

PLAN D'ENTRAINEMENT SEMI-MARATHON 4 entraînements / semaine - CYCLE 2

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semaine 5	repos	EF : 5km	repos	EF : 1h15'	repos	EF : 5km	EF : 1h15'
		3x2000m				3000+5000+3000m	
		r : 3'				r : 3'	
		EF : 3km				EF : 3km	
Semaine 6	repos	EF : 5km	repos	EF : 1h15'	repos	EF : 5km	EF : 1h15'
		2x4000m				3x4000m	
		r : 3'				r : 3'	
		EF : 3km				EF : 3km	
Semaine 7	repos	EF : 5km	repos	EF : 1h15'	repos	EF : 5km	EF : 1h15'
		2x4000m				2x2000m	
		r : 3'				r : 3'	
		EF : 3km				EF : 3km	
Semaine 8	repos	EF : 1h	repos	EF : 45'	repos	EF : 5km	compétition sur semi-marathon

LEGENDE ET EXPLICATIONS

les séances se décomposent d'un échauffement, de la séance proprement dite et d'un footing de récupération.

EF endurance fondamentale = footing allure normale

seuil séance spécifique comprenant 2 à 3 répétitions d'une distance comprise entre 2000 à 4000m à courir légèrement plus vite que l'allure d'un semi

fractionné répétition d'une distance ou d'un temps à effectuer à allure rapide et entrecoupée d'une récupération

r récupération entre les fractions (trotter de préférence)

pour chaque séance de fractionné ou de seuil, un temps de récupération est défini. A la fin de la séance, l'entraînement se fini toujours pour un footing d'endurance fondamentale (EF)

ex : Semaine 1 - mardi : faire un footing de 5 km allure normal avant d'enchaîner une séance de 10x200m entrecoupés de 40" puis finir l'entraînement avec un footing de récupération de 3km

s'il n'est pas possible de courir la compétition en fin de semaine 3 il faudra remplacer la séance du samedi par un EF de 5km suivi d'une séance 3000+4000+5000m avec 3' de recup. entre, suivi d'un footing de recup. de 3km et faire un EF de 1h15' le dimanche