

Préparation Semi Marathon



Semaine 1	Mardi	Séance VMA courte 2 x (8x30/30) à 100% VMA R = 400m + étirements
	Mercredi	1 h 00 Footing 65% VMA + étirements
	Jeudi	Allure Spécifique 82 à 85% VMA 30min échauf + 6x1000m AS +15 min foot r=2'
	Dimanche	Sortie Longue 1h15 65 à 70 % VMA + étirements

Semaine 2	Mardi	Séance VMA longue 10 x 400 m à 96% VMA r = diagonale + étirements
	Mercredi	1 h 00 Footing 65% VMA + étirements
	Jeudi	1 h 00 Footing 65% VMA (travail de côtes) + étirements
	Dimanche	Sortie Longue 1h15 65 à 70 % VMA dont 10 min allure spé semi + étirements

Semaine 3	Mardi	Séance VMA courte 12 x 200 m à 100% VMA r = 50'' + étirements
	Mercredi	1 h 00 Footing 65% VMA + étirements
	Jeudi	Allure Spécif 30min échauff + 3000/1000/3000 AS +15 min foot r=2' + étirements
	Dimanche	Sortie Longue 1h15 65 à 70 % VMA + étirements

Semaine 4	Mardi	Séance VMA longue 8 x 500 m à 95% VMA r = diagonale + étirements
	Mercredi	1 h 00 Footing 65% VMA + étirements
	Jeudi	1 h 00 Footing 65% VMA (travail de côtes) + étirements
	Dimanche	Sortie Longue 1h20 65 à 70 % VMA dont 15 min allure spé semi+ étirements

Semaine 5	Mardi	Séance VMA courte 2 x (10x30/30) à 100% VMA R = 400m + étirements
	Mercredi	1 h 05 Footing 65% VMA (travail de côtes) + étirements
	Jeudi	Allure Spécif 30min échauff + 4 x 2000m AS r=2' +15 min foot + étirements
	Dimanche	Sortie Longue 1h25 65 à 70 % VMA + étirements

Semaine 6	Mardi	Séance VMA courte 2 x(8 x 200 m) à 100% VMA r =50'' 100m R = 400m + étirem
	Mercredi	1 h 05 Footing 65% VMA + étirements
	Jeudi	Allure Spécifi 30min échauff + 3000/2000/3000 AS +15 min foot r=2' + étirements
	Dimanche	Sortie Longue 1h30 65 à 70 % VMA + étirements

Semaine 7	Mardi	Séance VMA courte 2 x(7x 300 m) à 100% VMA r =50'' 100m R = 400m + étirem
	Mercredi	1 h 05 Footing 65% VMA (travail de côtes) + étirements
	Jeudi	Allure Spécifi 30min échauff + 5000/3000 AS +15 min foot r=2' + étirements
	Dimanche	Footing allure variée 1h15 + étirements

Semaine 8	Mardi	Séance VMA courte 12 x 200 m à 100% VMA r = 50'' + étirements
	Jeudi	Footing 65% VMA + étirements
	Samedi	Réveil musculaire 30min + 5 x 100m terrain souple + étirements
	Dimanche	Compétition semi Marathon

⇒ Une cinquième séance est possible le samedi : footing 45 min 65 à 70% + 10x 100m sur pelouse, ou fartleck ou séance PPG