

## PLANIFICATION SEMI 1H45/1H40

Allure semi = 1H40 = 4'45 au 1000 = 3'00 sur le tour de 630

Allure 10km 2'50 sur le tour de 630

Allure marathon = 3'10 sur le tour de 630

### SEMAINE 1 :

S1 : séance du club

S2 : 20' + 6' en progressif (finir V10) + 3' footing + 4' en progressif (finir V10 + 2' footing + 2' en progressif (finir V5)

S2 : 20' + 10 tours de 630 en alternant 1 tour V42 et 1 tour V21 en continu

S3 : 1h (30' footing + 20' autour de 12kmh + 10' sensation)

### SEMAINE 2 :

S1 : séance du club

S2 : séance de côte : 20' + 6 côtes de 30'' avec retours en footing au départ

S2 : 20' + 5 fois (2 tours de 630 en 3' au tour ) récup 315 + 11<sup>e</sup> tour V10

S3 : 1h10 (30' footing + 15' à 12kmh + 10' à 11kmh + 10' à 12 kmh + 5' footing)

### SEMAINE 3 :

S1 : séance du club

S2 : 20' footing + 3 séries de (1 côte de 40'' retours footing + 1 côte de 30'' retours footing + 1 côte de 20'' retours footing) récup 1' entre les séries

S2 : 20' + (630 en 2'50 -315 en 1'27 ) récup 315– 6 fois

S3 : 1h20 (30' footing + 25' à 12kmh + 5' footing + 15'entre 12 et 12.5 + 5' footing)

### SEMAINE 4 :

S1 : séance du club

S2 : 20' + 10x300 en progressif récupération 100m

S2 : 20' + (315 en 1'25 + 2 tours en 3') 3 fois en continu + en fin de séance 2x630 de 11 à 13.5 kmh donc en progressif

S3 : 1h10 (30' footing + 15'entre 12 et 12.5kmh + 5' footing + 10' à 12.5kmh + 10' footing )

### SEMAINE 5 :

S1 : séance du club

S2 : 20' + 8 x (630+315 en progressif de 11 à 13 kmh) récup 200m

S3 : 1h avec 30' footing + 15' entre 12 et 12.5kmh + 15' footing

## **SEMAINE 6 :**

Lundi : 45' footing

Mercredi : 20' + 6 à 8 fois 300 en progressif récup 100m

Samedi : 20' + 5 x 100m vitesse 10km

Dimanche : SEMI