

PLANIFICATION SEMI

-1H30

Allure semi = 1H28 = 4'10 au 1000 = 2'37 sur le tour de 630

Allure 10km = 3'55 au 1000 = 2'30 sur le tour de 630

Allure marathon = 4'30 au 1000 = 2'50 sur le tour de 630

SEMAINE 1 :

S1 : séance du club

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

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

SEMAINE 2 :

S1 : séance du club

S2 : CROSS DE CHATEL

S3 : 1h10 (30' footing + 15' à 14kmh + 10' à 12.5kmh + 10' à 14 kmh + 5' footing)

SEMAINE 3 :

S1 : séance du club

S2 : 20' + (630 V21 + 315 v10) récup 315– 6 fois

S3 : 1h20 (30' footing + 25' à 13.5/14kmh + 5' footing + 15' à 14 kmh + 5' footing)

SEMAINE 4 :

S1 : séance du club

S2 : 20' + (315 V10 + 2 tours de 630 V21 au tour) 3 fois en continu + 2x630 de 12.5 à 14.5 kmh donc en progressif en fin de séance

S3 : 1h10 (30' footing + 15' à 14kmh + 5' footing + 10' à 14.5kmh + 10' footing)

SEMAINE 5 :

S1 : séance du club

S2 : 20' + 8 x (630+315 en progressif de 12.5 à 14.5 kmh) récup 200m

S3 : 1h avec 30' footing + 15' à 14 kmh + 15' footing

SEMAINE 6 :

Mercredi : 20' + 8 à 10 fois 300 en progressif (finir V10) récup 100m

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

Dimanche : SEMI