

## Planification SEMI MARATHON

Objectif Moins de 2H

Sur le site de Chappes :

Base 1h50/1h55 : 5'45– 5'50 au 1000

Vitesse 10km : 3'05 sur le tour de 630m (1'32 sur le tour de 315)

Vitesse semi : 3'15 sur le tour de 630m (1'38 sur le tour de 315)

Vitesse marathon : 3'30 sur le tour de 630m (1'45 sur le tour de 315)

On se cale donc sur 3 entraînements par semaine avec les séances club du mercredi (que nous ne toucherons pas sauf la dernière semaine) et le bloc du samedi (séances spécifiques) – dimanche (sorties longues)

### SEMAINE 1

Mercredi : club

Samedi : 20' + (315V10 + 630V21) récup 315 – 4 séries

Sortie Longue 1 : 20' footing + 10' V21 + 5' footing + 5' en progressif de Vfooting à V10 + 5' footing + 10' à la sensation (toujours < à V21)

### SEMAINE 2

Mercredi : club

Samedi : 20' + (630+315 en progressif de V21 à V10). Entre récup 315 – 5 séries.

**Sortie Longue 2** : 40' footing + 6 côtes de 45'' avec retours en footing au départ + 5' footing + 10'V21 + 10' footing

### SEMAINE 3

**Mercredi** : club

**Samedi** : 20' + (630V21-315V42-315V10) récup 200m – 5 fois

**Sortie Longue 3** : 2H15 Endurance sur terrain vallonné

### SEMAINE 4

**Mercredi** : club

**Samedi** : 20' + (630V21+630V42 + 630V21/V10). Entre Récup 200m Endurance. 5 fois

**Dimanche** : 60' footing + 6 cotes de 45'' avec retours footing au départ + 15' footing + 20' V21

### SEMAINE 5

**Mercredi** : club

**Samedi** : 20' + (315V42 + 630V21 + 315 V10) récup 315 – 4 fois

**Sortie Longue 6** (1 semaine avant le semi le dimanche) : 40' footing + 10'V21 + 15' footing + 15' sensation (<V21)

### SEMAINE 6

**Mercredi** : 20' + 10'V21 + 5' footing + 3 à 5 lignes droites toniques

**Samedi** : 20' footing + 2ou 3 x100

**Dimanche** : SEMI

