

PLAN D'ENTRAINEMENT SEMI-MARATHON DE TRAPPES
Sur 6 semaines



PHASE DE PREPARATION SPECIFIQUE
Je cours 3 fois par semaine...

SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5
Mardi <u>Footing de 45 minutes</u> allure lente	Mardi <u>VMA</u> Footing de 20-30 minutes suivi de 2 séries de 10 fois 200m à 100-105%VMA avec une récupération de 30 sec entre les 200m et 3 minutes entre chaque série.	Mardi <u>Footing de 1 h</u> à 65-75%FCM	Mardi <u>Footing de 1 h</u> à 65-75%FCM	Mardi <u>Footing de 45 minutes</u> allure lente
Jeudi <u>VMA</u> Footing de 20-30 minutes suivi de 2 séries de 10 fois 30"-30" à 100-105%VMA avec 3 minutes de récupération entre chaque série.	Jeudi <u>VMA</u> <u>Footing de 1 h</u> à 65-75%FCM	Jeudi <u>VMA</u> Footing de 20-30 minutes suivi de 2 séries de 5 fois 400m à 95%VMA avec une récupération de 1 minutes entre les 400m et 3 minutes entre chaque série.	Jeudi <u>Allure spécifique semi marathon</u> Footing de 20-30 minutes suivi de 3 fois 2000m à allure spécifique semi marathon et une récupération de 2 minutes entre chaque effort.	Jeudi <u>VMA</u> Footing de 20-30 minutes suivi de 2 séries de 8 fois 30"-30" à 100-105%VMA avec 3 minutes de récupération entre chaque série.
Dimanche <u>Sortie longue</u> Sortie Longue de 1h20 à 70-75%FCM	Dimanche <u>VMA</u> Footing de 20-30 minutes suivi de 2 séries de 5 fois 400m à 95%VMA avec une récupération de 1 minutes entre les 400m et 3 minutes entre chaque série.	Dimanche <u>Sortie longue</u> Sortie longue de 1h20 dont 2 fois 10 minutes à 80-85%FCM avec une récupération de 2 minutes entre chaque effort	Dimanche <u>Sortie longue</u> Sortie longue de 1h30 dont 3 fois 10 minutes à 80-85%FCM avec une récupération de 2 minutes entre chaque effort	Dimanche <u>Sortie longue</u> Sortie Longue de 1h20 à 70-75%FCM



SEMAINE 6

Mardi

Footing de 45 minutes à 1 h
allure lente

Jeudi

Allure spécifique semi
marathon

Footing de 20-30 minutes
suivi de 3 fois 2000m à allure
spécifique semi marathon et
une récupération de 2
minutes entre chaque effort.

Dimanche

Sortie longue

Sortie longue de 1h30 dont 2
fois 15 minutes à 80-
85%FCM avec une
récupération de 2 minutes
entre chaque effort

VMA=vitesse maximale aérobie

FCM=fréquence cardiaque maximale