

## PLAN SEMI MARATHON 2H10

**Footing lent : 9 Km/h maxi**

**Allure semi : 9,7 Km/h ( 6'10 au km )**

### Semaine 1

- Mardi Footing de **1 h**
- Jeudi Footing de 20-30 minutes suivi de **2 séries de 8 fois 30"-30"** avec 3 minutes de récupération entre chaque série.
- W-E Sortie Longue de **1h20** Footing lent

### Semaine 2

- Mardi Footing de 20-30 minutes suivi de **2 séries de 5 fois 400m** avec une récupération de 1 minutes entre les 400m et 3 minutes entre chaque série.
- Jeudi Footing de **45 minutes à 1 h**
- W-E Sortie longue de **1h20** dont **2 fois 10 minutes allure semi** avec une récupération de 2 minutes entre chaque effort

### Semaine 3

- Mardi Footing de **1 h** à 65-75%FCM
- Jeudi Footing de 20-30 minutes suivi de **3 fois 2000m à allure spécifique semi marathon** et une récupération de 2 minutes entre chaque effort.
- W-E Sortie longue de **1h30** dont **2 fois 15 minutes ( allure semi )** avec une récupération de 2 minutes entre chaque effort

### Semaine allégée

### Semaine 4

- mardi Footing de **45 minutes**
- jeudi Footing de 20-30 minutes suivi de **2 séries de 10 fois 200m** avec une récupération de 30 sec entre les 200m et 3 minutes entre chaque série.
- W-E Sortie Longue de **1h20** footing lent

### Travail spécifique

### Semaine 5

- mardi Footing de **45 minutes à 1H**
- jeudi Footing de 20-30 minutes suivi de **3 fois 3000m à allure spécifique semi marathon** et une récupération de 2 minutes entre chaque effort.
- W-E Sortie longue de **1h30** dont **2 fois 15 minutes allure semi** avec une récupération de 2 minutes entre chaque effort

### Semaine 6

- mardi Footing de **45 minutes à 1 h**
- jeudi Footing de 20-30 minutes suivi de **4000m - 3000m - 2000m à allure spécifique semi marathon** et une récupération de 2 minutes entre chaque effort.
- W-E Sortie longue de **1h40** dont **3 fois 10 minutes allure semi** avec une récup de 2' entre

## **Semaine 7**

mardi Footing 1H

Jeudi 2 X 3000m allure semi R 2'

W-E Footing 1H30

## **Semaine 8**

mardi Footing 45'

jeudi Footing 30'

Dimanche

**SEMI MARATHON**