

PLAN SEMI-MARATHON 1H40

Plan valable de 1H30 à 1H45 il suffit de faire varier les allures spécifiques

semaine 1

Cycle 1 : découverte des allures

Vos séances à allure spécifique seront positionnées si possible la veille de la sortie longue (samedi - dimanche). Votre allure pour un objectif de 1h40 au semi-marathon sera de 12,6 km/h soit une moyenne d'environ 4min45 par kilomètre. Votre vitesse sur les séances à allure spécifique, sera de 13km/h (entre 4min30 et 4min40 par kilomètre) soit un tout petit peu plus rapide que l'allure que vous devrez tenir en course.

01

VMA 12 x 200 mètres

02

1h de footing sur terrain vallonné

03

6x 1 km allure spécifique

04

1h30 de footing sur terrain plat

semaine 2

Cycle 1 : augmenter les distances.

Vos séances à allure spécifique seront positionnées si possible la veille de la sortie longue (samedi - dimanche). Votre allure pour un objectif de 1h40 au semi-marathon sera de 12,6 km/h soit une moyenne d'environ 4min45 par kilomètre. Votre vitesse sur les séances à allure spécifique, sera de 13km/h (entre 4min30 et 4min40 par kilomètre) soit un tout petit peu plus rapide que l'allure que vous devrez tenir en course.

01

VMA 10 x 300 mètres

02

1h15 avec 15min allure spécifique

03

4x 2km allure spécifique

04

1h45 de footing sur terrain plat

semaine 3

Cycle 1 : augmentation de la charge d'entraînement

Vos séances à allure spécifique seront positionnées si possible la veille de la sortie longue (samedi - dimanche). Votre allure pour un objectif de 1h40 au semi-marathon sera de 12,6 km/h soit une moyenne d'environ 4min45 par kilomètre. Votre vitesse sur les séances à allure spécifique, sera de 13km/h (entre 4min30 et 4min40 par kilomètre) soit un tout petit peu plus rapide que l'allure que vous devrez tenir en course.

01

VMA 10 x 400 mètres

02

1h15 de footing sur terrain vallonné

03

3 + 3 + 1 km allure spécifique

04

1h45 de footing sur terrain plat

semaine 4

Semaine de récupération

Avec l'enchaînement des séances et les efforts consentis, une petite fatigue peut s'installer. C'est pour cette raison que cette semaine sera allégée. Prenez soin de vous, mettez des habits secs après avoir couru, suivez nos conseils nutritionnels, surveillez votre hygiène de vie et tout ira bien !

01

45 minutes de footing + 5 accélérations

02

1h de footing sur terrain vallonné

03

1h15 de footing + 5 accélérations

04

repos

semaine 5

Cycle 2 : charge maximale d'entraînement

Cette semaine est la plus chargée du programme d'entraînement. Avec l'enchaînement des séances et les efforts consentis, une petite fatigue peut s'installer. Prenez soin de vous, mettez des habits secs après avoir couru, suivez nos conseils nutritionnels, surveillez votre hygiène de vie et tout ira bien !

01

VMA 8 x 500 mètres

02

1h15 avec 15 min à 80 85%cardio

03

4 + 3 + 2 km allure spécifique

04

2h de footing sur terrain plat

semaine 6

Cycle 2 : diminution progressive de la charge d'entraînement

01

VMA 12 x 200 mètres

02

1h30 de footing sur terrain vallonné

03

5 + 3 + 1 km allure spécifique

04

1h45 de footing sur terrain plat

semaine 7

Cycle 2 : diminution importante de la charge d'entraînement

Avant-dernière semaine d'entraînement, on garde une séance spécifique, les autres séances seront raccourcies pour ne pas engendrer de fatigue.

01

1h15 de footing sur terrain plat

02

1h de footing

03

4x 2km allure spécifique

04

1h15 de footing sur terrain plat

semaine 8

Régénération et compétition

L'entraînement s'allège pour arriver avec de la fraîcheur au départ de la course.

01

VMA 8 x 200 mètres

02

40 minutes de footing de + 5 accélérations

03

20 minutes de footing + 5 accélérations

04

échauffement pour le jour de course