

PLAN PREPARATION SEMI-MARATHON DE BUDAPEST 2024 (6 semaines)

REPOS	SPE SEMI	FOOTING	VMA COURTE	REPOS	FOOTING	SORTIE LONGUE + SPE SEMI
Lundi 29	Mardi 30	Mercredi 31	Jeudi 1	Vendredi 2	Samedi 3	Dimanche 04
Repos	Echauffement + 1000 + 3000 Récup 2' (Allure spé Semi) + 10' RAC	Footing 50' EF	Echauffement 20' + 10 x 200m r45'' (Allure 100% Vma) + 10' RAC	Repos	Footing 10 kms	Sortie Longue 1H20' Avec 3 X 8' allure Semi Récup 2'
Lundi 05	Mardi 06	Mercredi 07	Jeudi 08	Vendredi 09	Samedi 10	Dimanche 11
Repos	Echauffement 2000+2000 récup 3' (Allure Spé Semi)+10' RAC	Footing 50' EF	20' Echauffement + 2 séries de (6 x300 r50'') R2' (100%vma) + 10' RAC	Repos	Footing 12kms	Sortie Longue 1H25' Avec 3 x 10' allure SEMI Récup 2'30
Lundi 12	Mardi 13	Mercredi 14	Jeudi 15	Vendredi 16	Samedi 17	Dimanche 18
Repos	Echauffement 3000m+ 2000 m Allure semi récup 2' + 10' RAC	Footing 50'	20' échauffement + 10 x 400 m (récup 100 m actifs) (100% vma) + 10' RAC	Repos	Footing 12kms	Sortie Longue 1H30' Avec 2 x 18' à allure semi. Récup 4'
Lundi 19	Mardi 20	Mercredi 21	Jeudi 22	Vendredi 23	Samedi 24	Dimanche 25
Repos	Echauffement 3000 r2' + 3000 r2' + 1000 Allure semi + 10' RAC	Repos	20' Echauffement + 5 x 800m recup 1'30 (85 % vma) + 10'RAC	Repos	Footing 12kms	Sortie Longue 1H35' avec 25' Allure Semi

PLAN PREPARATION SEMI-MARATHON DE BUDAPEST 2024 (6 semaines)

Lundi 26	Mardi 27	Mercredi 28	Jeudi 29	Vendredi 30	Samedi 31	Dimanche 01
Repos	Echauffement + 4000m r3' + 2000m Allure SEMI + 10'RAC	Footing 45' EF	Echauffement 20' + 8 X 400m Récup 1' Allure 90% vma + 10' retour au calme	Repos	Footing 10kms	Sortie Longue 1H15' avec 2X 10' allure semi (Récup 2')
Lundi 02	Mardi 03	Mercredi 04	Jeudi 05	Vendredi 06	Samedi 07	Dimanche 8 septembre
Repos	Echauffement + 2000m allure Semi + Retour au calme 10'	Repos	Footing cool 45' Avec les 5' dernières minutes allure semi.	Repos	Repos Ou 25' cool	Semi- Marathon DE Budapest

CLUB ATHLETIQUE AUBERGENVILLE

CYRIL PICARD 06-02-1-59-31