

PROGRAMME ENTRAINEMENT SEMI-MARATHON DE RAMBOUILLET 2025 (6 semaines)

| Lundi 03 | Mardi 04 | Mercredi 05 | Jeudi 06 | Vendredi 07 | Samedi 08 | Dimanche 09 |
|--------------|--|------------------------------------|---|--------------|---|--|
| REPOS | VMA Longue -allure Semi | REPOS | VMA courte | REPOS | Spé Semi-M | Sortie Longue |
| Repos | Echauffement 4kms 1200 + 1600 + 2000 + +1200 Récup 1'40'' (Total 6000m) | Footing 10kms | 10 x 200m Récup 45'' + 10' RAC | Repos | Echauffement 4kms + 3000 +2000+1000 Récup 1'40'' + 10' RAC | Sortie Longue 16 à 18kms Allure 1-2 |
| Lundi 10 | Mardi 11 | Mercredi 12 | Jeudi 13 | Vendredi 14 | Samedi 15 | Dimanche 16 |
| Repos | Echauffement 4kms 4 X 1500 m récup 1'45'' (Total 6000m) (Allure Semi) +10' RAC | Footing 10kms | Echauffement 4kms + 10 X 300m récup 100m trot (100%vma) + 10' RAC | Repos | Echauffement 4kms + 2000+3000+2000 Récup 1'40'' | Sortie Longue 18 kms Allure 1-2 15 kms de CHARENTON à 10H30 LABEL FFA |
| Lundi 17 | Mardi 18 | Mercredi 19 | Jeudi 20 | Vendredi 21 | Samedi 22 | Dimanche 23 |
| Repos | Echauffement 4kms 800+1200+1600+1600 +1200+800 Allure semi récup 1'30'' + 10' RAC | Footing 12kms | Echauffement + 10 x 500m recup 1'10 (95% vma) + 10'RAC | Repos | Echauffement 4kms + 3000 + 3000 + 1000 Récup 2' | Sortie Longue 18-19 kms Allure 1-2 |
| Lundi 24 | Mardi 25 | Mercredi 26 | Jeudi 27 | Vendredi 28 | Samedi 01 | Dimanche 02 |
| Repos | Echauffement 4kms+ 6 x 1000 m récup 1'40'' Allure semi (-3 ou 4'') + 10' RAC | Footing 8/10 kms Cool | Echauffement TEST YASSO 15 x 400m Récup 200m trottinés + 10' RAC | Repos | Echauffement 4kms + 3000+4000+1000 Récup 1'50'' | Sortie Longue 20 kms Allure 1-2 |
| Lundi 03 | Mardi 04 | Mercredi 05 | Jeudi 06 | Vendredi 07 | Samedi 08 | Dimanche 09 |
| Repos | Echauffement + 5 x 1200 m Récup 1'30'' Allure SEMI + 10'RAC | Footing 10kms | Echauffement + 8X 500m Récup 1'15'' Allure 90% vma + 10' retour au calme | Repos | Echauffement 2 x 4000 Récup 1'55 | Sortie Longue 18 kms Allure 1-2 |

PROGRAMME ENTRAINEMENT SEMI-MARATHON DE RAMBOUILLET 2025 (6 semaines)

| Lundi 10 | Mardi 11 | Mercredi 12 | Jeudi 13 | Vendredi 14 | Samedi 15 | Dimanche 16 MARS |
|----------|---|-------------|--|-------------|--|---|
| Repos | Echauffement + 2000m allure Semi + Retour au calme 10' | Repos | Footing cool 40' Avec les 5' dernières minutes allure semi. | Repos | 25' cool + 3 lignes droites de 150m pour finir. Récup 150m | Semi-Marathon DE RAMBOUILLET 21.1KMS |

Allure 1-2 = 9 kms allure 1 facile, le reste Allure 2 plus soutenue on peut difficilement parler plus de 3-4 mots d'affilée.

Toujours démarrer les entrainements par 20' d'échauffement. Boire au moins minimum 1l d'eau par jour.

Les deux jours avant la course manger des **pattes « complètes »** au repas du soir si possible accompagnées de **viande blanche**.

Le jour de la course prévoir deux ou trois gels énergétiques contenant des BCAA (Anti-Oxidants / Anti crampes) . Décathlon ou autre ...Tu en avale 1 au 8eme kilomètre avec une petite gorgée d'eau et le 2eme gel au 16eme kilomètre toujours avec une petite gorgée d'eau. Si manque de force en fin de course tu peux prendre le 3eme au 19/20eme pour finir sans gros craquage.

Idéalement test tes gels lors d'une sortie longue d'entrainement tu en prends 1 au bout de 50' quand tu as 18/20kms à faire. Ça te permettra de voir que tu assimile bien le gel.



Exemple de gels parmi tant d'autres.....