

PLAN DE PREPARATION SEMI-MARATHON

DE BOIS D'ARCY (6 SEMAINES)

Lundi 07	Mardi 08	Mercredi 09	Jeudi 10	Vendredi 11	Samedi 12	Dimanche 13
REPOS	Spé allure SEMI	Footing	VMA courte	REPOS	Footing	Sortie Longue
REPOS	Echauffement + (1000m+3000m+1000 m) récup'2' (allure Semi)	Footing 50' Cool ou repos	Echauffement20'+ 3 x (200/300/400) récup50'' actif +10' EF	Repos	Footing 12kms Allure facile	1H20 dont 8' + 12'+ 10' Allure Semi recup2'
Lundi 14	Mardi 15	Mercredi 16	Jeudi 17	Vendredi 18	Samedi 19	Dimanche 20
REPOS	Echauffement 20'+ (3 x 2000m) Récup2' (Allure Semi)	Footing 45' Cool ou repos	Echauffement 20' + 2 x (5 X 300m récup 100m actifs) Récup2' (95%)+ 10' retour au calme.	Repos	Footing 10 kms Allure facile	SL 1H25 dont 12'+6'+12' à allure semi récup2'
Lundi 21	Mardi 22	Mercredi 23	Jeudi 24	Vendredi 25	Samedi 26	Dimanche 27
REPOS	Echauffement 20' + 3000+1000+3000m R2' (Allure Semi) + 10' retour au calme	Footing 50' Cool ou repos	Echauffement 20' + 6X 400m (95%vma) récup 50'' + 10' retour au calme	REPOS	Footing 6 kms Allure facile	Echauffement 4kms + TRIEL 13kms + récup 3 kms
Lundi 28	Mardi 29	Mercredi 30	Jeudi 31	Vendredi 1	Samedi 02	Dimanche 03
REPOS	Echauffement 20' + 2000m+2000m+1000m Récup 2' (Allure semi) + 5'cool	Footing 50' cool ou repos	20' Echauffement + 6 X 800m Récup 1'15'' actifs + 10' retour au calme. (85%vma)	REPOS	Footing 10 kms Allure Facile	Sortie longue 1H30' Avec 2 x 15' allure semi récup 2'30''
Lundi 04	Mardi 05	Mercredi 06	Jeudi 07	Vendredi 08	Samedi 09	Dimanche 10
REPOS	20' échauffement + 2 x 4000m R2' + 5' retour au clame. (allure semi)	Footing 50' cool ou repos	20'Echauffement + 10x 400m (95%vma) Récup 40 ''actifs + 10' retour au calme.	REPOS	Footing 12 kms	Sortie longue 1H30' (Dont 2X12' a allure semi)
Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendredi 15	Samedi 16	Dimanche 17
Repos	Spé allure semi	Repos	Entretien endurance	Repos	Repos	Compétition
REPOS	Echauffement 20' + 8' allure semi + 20' footing cool	REPOS ou 35' cool	Footing 10 kms cool Avec 3 x 1'/1' pour finir	REPOS MALTO	REPOS OU 20' COOL MALTO	SEMI MARATHON DE BOIS D'ARCY

PLAN DE PREPARATION SEMI-MARATHON

DE BOIS D'ARCY (6 SEMAINES)

Cyril PICARD – CLUB ATHLETIQUE AUBERGENVILLE