

## PLAN ENTRAINEMENT SEMI-MARATHON DE NICE 2024 (MATHILDE)

4 entraînements par semaine pendant 8 semaines

**Phase de préparation spécifique**

Relâchement	Allure Spé Semi-Marathon	REPOS	VMA Courte ou Moyenne	Relâchement	Footing	Sortie longue/Spé Semi Marathon
<b>Sem 1- Lundi 27</b>	<b>Mardi 28</b>	<b>Mercredi 29</b>	<b>Jeudi 1</b>	<b>Vendredi 01</b>	<b>Samedi 02</b>	<b>Dimanche 03</b>
REPOS	Echauffement + 1000 r1'30 + 2000 r2'+ 1000 + 10 ' RAC (Allure SPE SEMI) Les récupés actifs.	REPOS	Echauffement + 10 X 300m (95 % VMA) Récup 1'00 ou 100m au trot  + 15' RAC	REPOS	Endurance 45' cool	Sortie Longue <b>1H10'</b> avec 3 X 5' allure Semi
<b>Sem 2-Lundi 04</b>	<b>Mardi 05</b>	<b>Mercredi 06</b>	<b>Jeudi 07</b>	<b>Vendredi 08</b>	<b>Samedi 09</b>	<b>Dimanche 10</b>
REPOS	Echauffement+  2000 r2' + 3000 (Allure SPE SEMI) + 15' RAC	REPOS	Echauffement + 6 à 7 X 400m (95% VMA) récup 1'10'' au trot +  15' RAC	REPOS	Endurance 35' cool	<b>Echauffement 3kms + 6kms de carrière sous Poissy + 3 kms footing récup</b>
<b>Sem 3-Lundi 11</b>	<b>Mardi 12</b>	<b>Mercredi 13</b>	<b>Jeudi 14</b>	<b>Vendredi 15</b>	<b>Samedi 16</b>	<b>Dimanche 17</b>
Relâchement	Allure Spé semi-marathon	REPOS	VMA courte ou Moyenne	Relâchement	Footing	Sortie Longue/Spé Semi
REPOS	Echauffement + 2 X 3000m (allure SPE SEMI) récup 2'30 au trot +10' RAC	REPOS	Echauffement + 8 X 500m (95% VMA) récup 1'15'' au trot + 10' RAC	REPOS	Endurance 1H00	Sortie Longue <b>1H20'</b> avec 2 X 10' allure semi Récup 2'

## PLAN ENTRAINEMENT SEMI-MARATHON DE NICE 2024 (MATHILDE)

4 entraînements par semaine pendant 8 semaines

**Phase de préparation spécifique**

<b>Sem 4- Lundi 18</b>	<b>Mardi 19</b>	<b>Mercredi 20</b>	<b>Jeudi 21</b>	<b>Vendredi 22</b>	<b>Samedi 23</b>	<b>Dimanche 24</b>
REPOS	Echauffement +1000m r2'+ 3000m r3'+ 1000m (allure SPE SEMI)  + 10' RAC	REPOS	Echauffement + 8 X 600m (85 % VMA) récup 1m30 au trot  + 15' RAC	REPOS	Endurance 1H05'	Sortie longue <b>1H25'</b> 2X12' Allure semi récup 2'30''
<b>Sem 5-Lundi 25</b>	<b>Mardi 26</b>	<b>Mercredi 27</b>	<b>Jeudi 28</b>	<b>Vendredi 29</b>	<b>Samedi 30</b>	<b>Dimanche 31 MARS</b>
REPOS	Echauffement  4 X 2000 récup 2'30'' +  15' RAC	REPOS	Echauffement + 4 x 800M récup Récup 1'30'' (85% VMA)	REPOS	Endurance 1H05'	Sortie la plus longue <b>1H30' cool</b> 😊
<b>Sem 6-Lundi 01</b>	<b>Mardi 02</b>	<b>Mercredi 03</b>	<b>Jeudi 04</b>	<b>Vendredi 05</b>	<b>Samedi 06</b>	<b>Dimanche 07 AVRIL</b>
REPOS	Echauffement +  4000 m allure spé Marathon + 15' RAC	REPOS	Echauffement  + 5 X (400 r1'10 + 200) r1' (100% VMA)  + 15' RAC	REPOS	Endurance 1H00'	Sortie Longue <b>1H20'</b> avec 3 X 8' allure semi

## PLAN ENTRAINEMENT SEMI-MARATHON DE NICE 2024 (MATHILDE)

4 entraînements par semaine pendant 8 semaines

Phase de préparation spécifique

Sem 07-Lundi 08	Mardi 09	Mercredi 10	Jeudi 11	Vendredi 12	Samedi 13	Dimanche 14
Relâchement	Spé Semi-Marathon	REPOS	VMA Courte	Relâchement	Relâchement	Sortie Longue
REPOS	Echauffement + 1000 r2'+2000r2'30+1000 (allure spé semi) + 10' RAC	REPOS	Echauffement + 10 X 300m (95%VMA) Récup 100m trot	Repos	Endurance 50' allure cool	Dernière sortie longue 😊 Endurance <b>1H20'</b> Avec 15' allure semi
Sem 8- Lundi 15	Mardi 16	Mercredi 17	Jeudi 18	Vendredi 19	Samedi 20	Dimanche 21 AVRIL
REPOS	Echauffement + 400r1'+800r2'+800r2'+400  + 10' RAC	REPOS	Footing  45' cool + 3 lignes droite de 100m pour finir.	Relâchement  REPOS	Endurance 20min Footing pré course ou repos	<b>SEMI MARATHON DE NICE 21K100</b>

Allure:

Cyril PICARD – CLUB ATHLETIQUE AUBERGENVILLE

- Spé Semi entre 5'10'' et 5'20'' au kilo (pour faire un chrono en 1H49' et 1H52')