

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
Sem 1- Lundi 27	Mardi 28	Mercredi 29	Jeudi 1	Vendredi 01	Samedi 02	Dimanche 03
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 1H10' avec 3 X 5' allure Semi
Sem 2-Lundi 04	Mardi 05	Mercredi 06	Jeudi 07	Vendredi 08	Samedi 09	Dimanche 10
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	Echauffement 3kms + 6kms de carrière sous Poissy + 3 kms footing récup
Sem 3-Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendredi 15	Samedi 16	Dimanche 17
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 1H20' 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

Sem 4- Lundi 18	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21	Vendredi 22	Samedi 23	Dimanche 24
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 1H25' 2X12' Allure semi récup 2'30''
Sem 5-Lundi 25	Mardi 26	Mercredi 27	Jeudi 28	Vendredi 29	Samedi 30	Dimanche 31 MARS
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 1H30' cool 😊
Sem 6-Lundi 01	Mardi 02	Mercredi 03	Jeudi 04	Vendredi 05	Samedi 06	Dimanche 07 AVRIL
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 1H20' 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 1H20' 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	SEMI MARATHON DE NICE 21K100

Allure:

Cyril PICARD – CLUB ATHLETIQUE AUBERGENVILLE

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