

PROGRAMME ENTRAINEMENT SEMI-MARATHON D'ANDRESY 2023

Lundi 23/10	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27	Samedi 28	Dimanche 29
REPOS	SPE SEMI	REPOS	VMA courte	REPOS	Footing EF	Sortie Longue
Repos	Echauffement 6 x 800m récup 1'45'' (Allure Spé Semi)	Repos	Séance en extérieur. Echauffement 15 X 1'/1'	Repos	Repos Ou footing 8kms	Sortie Longue 1H20' Avec 1 bloc de 8' allure SEMI
Lundi 30	Mardi 31	Mercredi 1	Jeudi 2	Vendredi 3	Samedi 4	Dimanche 5
Repos	Echauffement 4 x (8' allure semi récup 2') En extérieur	Repos	20' echauff ' + 2x400m+2X600m+ 2X400m + 2X 600m (recup 1'15''partout)	Repos	Repos Ou footing 9kms	Sortie Longue 1H20' Avec 3 x 7' à allure semi.
Lundi 6	Mardi 7	Mercredi 8	Jeudi 9	Vendredi 10	Samedi 11	Dimanche 12
Repos	Echauffement 2 x 2000m Allure semi Recup 3' + Retour au calme	Repos	Echauffement + 7 x 500m recup 1'15 (90% vma) + Retour au calme 10'	Repos	Footing 10kms	Sortie Longue 1H25' avec 2 x 10' allure semi (recup 2')
Lundi 13	Mardi 14	Mercredi 15	Jeudi 16	Vendredi 17	Samedi 18	Dimanche 19
Repos	Echauffement + 1000m + 3000m + 1000m (Recup 2') Allure SEMI	Repos	Echauffement + 8X600m Récup 1'15'' Allure 90% vma + 10' retour au calme	Repos	Footing 10kms	Sortie Longue 1H30' avec 2X 12' allure semi (Recup' 3')
Lundi 20	Mardi 21	Mercredi 22	Jeudi 23	Vendredi 24	Samedi 25	Dimanche 26
Repos	Echauffement + 2000m allure Semi + Retour au calme 10'	Repos	Footing cool 50' Avec les 5' dernières minutes allure semi.	Repos	Repos	Semi-Marathon ANDRESY 21.195KMS

PROGRAMME ENTRAINEMENT SEMI-MARATHON D'ANDRESY 2023

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

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

Le jour de ta course prévoir deux ou trois gels énergétiques contenant des BCAA (Anti-Oxidants / Anti crampes) . Tu trouves ça chez décathlon ou autre ...Tu en avale 1 au 8eme kilometre 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 1H30' à faire. Ça te permettra de voir que tu assimile bien le gel.

