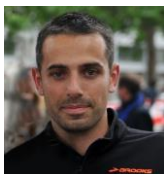


PLAN ENTRAINEMENT SEMI-MARATHON OBJECTIF 2h10						
3 entraînements par semaine pendant 8 semaines						
Phase de préparation spécifique						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche – 15/01
Relâchement	Spécifique 10km	Relâchement	Footing	Relâchement	Relâchement	Sortie Longue / spé21km
REPOS	Echauffement + 6x800m en 4min28 (Récup 2min15 trot) + 15min allure 1	REPOS	Endurance 1h Allure 1-2 + 10min abdos/gainage + 10 min étirements	REPOS	REPOS	1h15 allure 2 Dont 3x8min à 6'09/km Récup : 3min trot
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche – 25/01
Relâchement	Spécifique 10km	Relâchement	Relâchement	Côtes	Relâchement	Sortie Longue
REPOS	Echauffement + 6x1000m de 5min40 à 5min30 Récup : 2min30 trot + 15min allure 1	REPOS	REPOS	Echauffement + 10x20sec en côte Récup descente trot (côte à 5-8% - courue vite et relaché sans sprinter) + 15' allure 1	REPOS	1h20 allure 2
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche – 01/02
Relâchement	Spécifique 10km	Relâchement	Relâchement	Côtes	Relâchement	Sortie Longue/spé 21km
REPOS	Échauffement + 4x1500m en 8min22 (récup: 3min00 trot) + 15min allure 1	REPOS	REPOS	Echauffement + 2x(5x30sec en côte) Récup descente trot et 3min entre les séries (côte à 5-8% - courue vite et relaché sans sprinter) + 15' allure 1	REPOS	1h25 allure 2 Dont 10min-8min-6min à 6'09/km Récup : 3min trot
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche – 08/02
Relâchement	Spécifique 10km	Relâchement	Relâchement	Relâchement	Pré-compétition	Compétition préparatoire
REPOS	Echauffement + 4x1200m en 6min42 (récup 2min30 trot) + 10 min allure 1	REPOS	REPOS	REPOS	20min allure 1 + 5 x 100m en accélération progressive Récup : retour en marchant	Compétition préparatoire sur 10km

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche - 15/02
Relâchement	Relâchement	Footing+ LD	Relâchement	VMA courte	Relâchement	Sortie Longue/spé 21km
REPOS	REPOS	Endurance 45min Allure 1-2 + 10x100m en accélération progressive Récup : Retour au trot + 10min allure 1	REPOS	Échauffement + 2x(6x200m) en 55sec Récup 100m trot et 3min entre les séries + 15 min allure 1	REPOS	1h20 allure 2 dont 3x10min à 6'09/km Récup 3min trot
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	mp
Relâchement	Spécifique 10-21km	Relâchement	Relâchement	VMA Moyenne	Relâchement	Sortie Longue
REPOS	Échauffement +2000/2000/2000/1000 en 12min18-11min45 -11min10-5min35 - Récup 3min00 trot + 15min allure 1	REPOS	REPOS	Échauffement + 10x300m en 1min27 (Récup 1min20 trot) + 15 min allure 1	REPOS	1h25 allure 2
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche - 01/03
Relâchement	Spécifique 10-21km	Relâchement	Footing	Relâchement	Relâchement	Sortie Longue/spé 21km
REPOS	Échauffement + 2 x 3000m en 18min27 et 16min45 (Récup 400m trot) + 15 min allure 1	REPOS	Endurance 1h allure 2 + 10min abdos/ Gainage + 10 min étirements	REPOS	REPOS	1h30 allure 2 Dont 12min-10min-8min à 6'09/km Récup 3min trot
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche - 08/03
Relâchement	Spécifique 10 km	Relâchement	Relâchement	Relâchement	Pré-compétition	Compétition
REPOS	Échauffement + 7x600m en 3min21 Récup : 200m trot + 15 min allure 1	REPOS	REPOS	REPOS	20min allure 1 + 1 km en 5min41 + 10min étirements	SEMI-MARATHON OBJECTIF 2h10

Allures endurance : Allure 1 : 8'23 à 7'06 au km / Allure 2 : 7'06 à 6'09 au km



Plan proposé par Olivier Gaillard - Entraîneur et responsable d'Urban Running
Licence STAPS et entraîneur hors stade 2ème degré FFA
10Km : 31'29 / Semi-Marathon : 1h09 / Marathon : 2h35