PLAN D'ENTRAÎNEMENT SEMI-MARATHON SUR 8 SEMAINES

OBJECTIF : 2H00 I VMA INDICATIVE : 13KM/H
3 à 4 entraînements par semaine
VITESSE ET ALLURE MOYENNE CIBLE
10,5km/h soit 5'41/km

MARATHON DE LA Liberté
NORMANDY RUNNING FESTIVAL

ALLURES DE TRAVAIL
Allure 1 (travail spécifique) : 10,5km/h soit 5'41/km
Allure 2 (endurance fondamentale) : entre 6'09/km et 7'06/km
100% VMA : 4'37/km

SEMAINE 01

SEMAINE PRÉPARATOIRE

SÉANCE 1 : FOOTING

45min de footing en aisance respiratoire
10min d'assouplissements

SÉANCE 2 : FRACTIONNÉ

30min de footing en aisance respiratoire + 2 blocs de 8 répétitions de 30sec/30sec
Alterner 30sec d'effort et 30sec de récupération active
Récupération active de 3min entre les blocs
10min de retour au calme

SÉANCE 3 : SORTIE LONGUE

1h d'endurance à allure 2

SEMAINE 02

CYCLE 1 : TRAVAIL SPÉCIFIQUE

SÉANCE 1 : TRAVAIL EN CÔTES

45min de footing en aisance respiratoire + 8 à 10 répétitions de 150 à 200m de côtes
Récupération active dans la descente
10min de retour au calme

SÉANCE 2 : FOOTING

35min de footing en aisance respiratoire + 4 répétitions de 1000m à allure 1
Récupération active de 1min30 entre les répétitions
10min de retour au calme

SÉANCE 3 : SORTIE LONGUE

1h15min d'endurance à allure 2
10min d'assouplissements

SEMAINE 03

SÉANCE 1 : FRACTIONNÉ

40min de footing en aisance respiratoire + 6 répétitions de 200m + 300m à 100% VMA (soit 200m en 55sec et 300m en 1min23)
Récupération active de 45sec entre les 200m et 300m
10min de retour au calme

SÉANCE 2 : FOOTING

30min de footing en aisance respiratoire + 2000m + 1000m + 2000m à allure 1
Récupération active de 1min30 entre les blocs
10min de retour au calme
10min de renforcement (abdos/gainage)

SÉANCE 3 : SORTIE LONGUE

1h30 d'endurance à allure 2

SEMAINE 04

SÉANCE 1 : FOOTING

30min de footing en aisance respiratoire + 30min de footing sur terrain vallonné
10min de renforcement (abdos/gainage)

SÉANCE 2 : FOOTING

45min de footing en aisance respiratoire
10min d'assouplissements

SÉANCE 3 : SORTIE LONGUE

1h15 d'endurance à allure 2 dont 10min à allure 1

Plan d'entraînement réalisé par Laurent DUCHENET (CAC) et Jean-Jacques SCHWARTZMANN (LC Bretteville-sur-Odon Athlé), membres de l'équipe technique régionale (ETR) FFA

PLAN D'ENTRAÎNEMENT SEMI-MARATHON SUR 8 SEMAINES

OBJECTIF : 2H00 I VMA INDICATIVE : 13KM/H
3 à 4 entraînements par semaine
VITESSE ET ALLURE MOYENNE CIBLE
10,5km/h soit 5'41/km

MARATHON DE LA Liberté
NORMANDY RUNNING FESTIVAL

ALLURES DE TRAVAIL
Allure 1 (travail spécifique) : 10,5km/h soit 5'41/km
Allure 2 (endurance fondamentale) : entre 6'09/km et 7'06/km
100% VMA : 4'37/km

SEMAINE 05

SÉANCE 1 : FRACTIONNÉ

40min de footing en aisance respiratoire + 2 pyramides de 200m + 300m + 400m + 400m + 300m + 200m à 100% VMA
Récupération active de 45sec entre les répétitions et 3min entre les pyramides
10min de retour au calme

SÉANCE 2 : FOOTING

30min de footing en aisance respiratoire + 2 répétitions de 3000m à allure 1
Récupération active de 2min entre les répétitions
10min de retour au calme

SÉANCE 3 : SORTIE LONGUE

1h30 d'endurance à allure 2 dont 15min à allure 1

SEMAINE 06

SÉANCE 1 : FRACTIONNÉ

35min de footing en aisance respiratoire + 2 blocs de 12 à 15 répétitions de 200m à 100% VMA (soit en 55sec)
Récupération active de 45sec entre les répétitions et 3min entre les blocs

SÉANCE 2 : FOOTING

30min de footing en aisance respiratoire + 2 répétitions de 4000m à allure 1
Récupération active de 2min entre les répétitions
10min de retour au calme

SÉANCE 3 : SORTIE LONGUE

1h30 d'endurance à allure 2 dont 2 répétitions de 10min à allure 1 sur terrain vallonné

SEMAINE 07

SÉANCE 1 : FRACTIONNÉ

35min de footing en aisance respiratoire + 8 répétitions de 300m à 100% VMA (soit en 1min23)
Récupération active de 45sec entre les répétitions
10min de retour au calme

SÉANCE 2 : FOOTING

30min de footing en aisance respiratoire + 2 répétitions de 5000m à allure 1
Récupération active de 2min15 entre les répétitions
10min de retour au calme

SÉANCE 3 : SORTIE LONGUE

1h20 d'endurance à allure 2 dont 2 répétitions de 10min à allure 1

SEMAINE 08

SÉANCE 1 : FRACTIONNÉ

30min de footing en aisance respiratoire + 8 répétitions de 200m à 100% VMA (soit en 55sec) + 2000m à allure 1
Récupération active de 45sec entre les répétitions
10min de retour au calme

SÉANCE 2 : FOOTING

45min d'endurance à allure 2

SÉANCE 3 : FOOTING

30min de footing en aisance respiratoire + 6 lignes droites avec accélérations

SÉANCE 4 : JOUR J

Pensez à prendre du plaisir.
Un seul objectif : franchir la ligne d'arrivée avec le sourire.
Bon Semi-marathon !

CYCLE 2 : TRAVAIL SPÉCIFIQUE

SEMAINE DE COURSE

Plan d'entraînement réalisé par Laurent DUCHENET (CAC) et Jean-Jacques SCHWARTZMANN (LC Bretteville-sur-Odon Athlé), membres de l'équipe technique régionale (ETR) FFA