



Plan d'entraînement de 8 semaines pour le semi-marathon

**Les Boucles de la Seine
Dimanche 17 mars 2018**

Info importante : Si vous n'avez pas accès à une piste, pour les séances avec une distance consultez, via la table des allures, la durée de votre effort.

Semaine 1

Séance 1

Endurance fondamentale : Footing 50mn

Séance 2

Fractionné : 2 séries de 8 x 30/30 récupérations 3mn entre les deux séries

Séance 3

Footing intermittent : footing 1 heure

Semaine 2

Séance 1

Endurance fondamentale : Footing 1 heure

Séance 2

Fractionné : 3 x 2000m allure semi-marathon récupération 2'30

Séance 3

Footing intermittent : footing 1 heure dont 2 x 10mn plus rapide et 2mn de récupération entre les 2.

Semaine 3

Séance 1

Endurance fondamentale : footing 50mn

Plan d'entraînement semi-marathon des Boucles de la Seine

Séance 2

Fractionné : 2 séries 4 à 5 x 500m à 95% de votre VMA

Si vous connaissez votre VMA, ces séries seront à faire à 95% de votre VMA. Si vous ne connaissez pas votre VMA, faites le test « Demi-cooper » (cf 1^{er} épisode de La Minute Valentine), il vous sera utile au fil des séances.

Séance 3

Footing intermittent : footing entre 1h10 et 1h20

Semaine 4

Séance 1

Endurance fondamentale : footing 1 heure

Séance 2

Fractionné : 6 x 1000m allure semi-marathon

Séance 3

Footing intermittent : 1h30 dont 3 x 12mn (allure spécifique semi-marathon) récupération 2'30mn

Semaine 5

Séance 1

Endurance fondamentale : footing 50mn

Séance 2

Fractionné : 4 x 2000m allure semi-marathon

Séance 3

Footing intermittent : 1h40 dont 3 x 3000m (allure semi-marathon)

Semaine 6

Séance 1

Endurance fondamentale : footing de 50mn à 1 heure
Plan d'entraînement semi-marathon des Boucles de la Seine

Séance 2

Fractionné : 2 séries de 4 à 6 x (300m – 200m) à 100% de votre VMA, 1mn de récupération entre le 300 et le 200, 3mn entre les blocs

Séance 3

Footing intermittent : 1h30 dont 3 x 2000m (allure 10 km)

Semaine 7

Séance 1

Endurance fondamentale : footing de 50mn

Séance 2

Fractionné : 3x 3000m allure semi-marathon récupération 2mn

Séance 3

Footing intermittent : 1h30 dont 2 x 20mn récupération 2'30

Semaine 8

Séance 1

4 x 1000m allure semi-marathon

Séance 2

« Veille de course » : léger footing la veille ou l'avant-veille entre 20 et 30mn

Séance 3

Semi-marathon des Boucles de la Seine