

**Plan d'entraînement pour préparation semi-marathon sur 6 semaines**  
**(Septembre 2014)**

Echauffement de 20 à 25 minutes avec 5 à 6 accélérations progressives de 100m en début de séance.  
 Récupération de 8 à 10 minutes en fin de séance.

Les distances de travail (en m) peuvent être transformées en temps pour éviter l'entraînement sur piste.

<b>Semaine 1</b>			
1	VMA : 2 séries de 8 à 10 x 30"/30"	Récup : 2'	100
2	50' en endurance		70
3	8 à 10 x 400 m	1'	100
4	1 heure avec 10' au seuil (85% fcm)		75
<b>Semaine 2</b>			
1	VMA : 6 à 8 x 600 m	1'20"	100
2	50' avec 5 LD (lignes droites de 100m + rapides)		70
3	5 à 6 x 1000 m	2'	100
4	1 heure 10 avec 15' au seuil (85% fcm)		75
<b>Semaine 3</b>			
1	VMA : 4 à 6 x 800 m	1'30"	100
2	50' avec 5 LD		70
3	3 à 4 x 1200 m	2'	90/95
4	1 heure 20 avec 2 x 10' au seuil (85% fcm)	5'	75
<b>Semaine 4</b>			
1	VMA en côtes : 10 à 14 x 30"/30"	Descente 30"	
2	50' avec 5 LD		70
3	3 x 1500 m	2'30"	90/95
4	1 heure 30 avec 2 x 15' au seuil (85% fcm)		
<b>Semaine 5</b>			
1	VMA : 6 à 8 x 500 m	1'10"	100
2	50' avec 5 LD		70
3	3 x 2000 m	3'	90/95
4	1 heure 10 avec 20' au seuil (85% fcm)		75
<b>Semaine 6</b>			
1	1 heure en endurance		75
2	50' en endurance avec 10 à 12 x 30"/30" à 95%		75
3	45' en endurance		70
4	<b>Compétition : semi- marathon</b>		