Plan générique semi-marathon - 3 séances / semaine

Auteur : Jean-Jacques Schwartzmann
Contact : jjscaen@gmail.com

Ce plan sur 8 semaines s'adresse aux athlètes ayant une VMA < 15 km/h, s'entrainant au rythme de 3 séances hebdomadaires, dans le but de courir un semi-marathon à une allure comprise entre 75 et 80% de VMA.
Il comprend un 1er cycle de 4 semaines développement général, suivi d'un cycle de 4 semaines de développement spécifique à la compétition.
Ce plan est générique et ne tient pas compte des autres activités sportives éventuelles, ni des contraintes d'emploi du temps de l'athlète : il peut donc être individualisé à la demande !

LC Bretteville sur Odon Athlétisme

ATHLÉ CLUB AFFILIÉ

Allures : **Récupération ≤ 60% VMA** **EF = 65 à 75% VMA** **EMA = 75 à 80% VMA**

DG1 / Développement général

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	REPOS	VMA courte		EMA			Sortie longue
description		Echauffement 30' + **2x(16 à 20x15"-15") à 100% (R = 400 m trot)** + RAC 10'		Echauffement 30' + **4x1000m à 75~80% (r = 1'30" sur 200m)** + RAC 10'			**1h footing en EF**
lieu		Piste		Piste ou route			Routes/chemins
durée hebdo = 3h00'		1h00"		1h00"			1h00"

DG2 / Développement général

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	REPOS	Séance de côtes		Footing + PPG/PPS			Sortie longue
description		Echauffement 30' + **10 à 12x200m en côte 6~8% (r = descente active)** + RAC 10'		**30'~40' à 65% VMA + PPG ou PPS**			**1h10' footing en EF**
lieu		Chemin en côte		Route/chemins + stade ou salle			Routes/chemins
durée hebdo = 3h55'		1h15"		1h30"			1h10"

Plan générique semi-marathon - 3 séances / semaine

Allures :	Récupération ≤ 60% VMA	EF = 65 à 75% VMA	VS semi = 75 à 80% VMA

DG3 / Développement général							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	REPOS	VMA longue		EMA			Sortie longue
description		Echauffement 30' + **6 à 8x400m à 95% (r = 100 m à 60%)** + RAC 10'		Echauffement 30' + **2x2000m à 75~80% (r = 1'30" sur 200m)** + RAC 10'			**1h20' footing en EF**
lieu		Piste		Piste ou route			Routes/chemins
durée hebdo = 3h20'		1h00"		1h00"			1h20"

Relachement							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	REPOS	VMA courte		Footing en EF			Sortie longue
description		Echauffement 30' + **2x(6 à 8x200m) (r = 100m à 60% R = 400 m trot)** + RAC 10'		**45 à 50' footing en EF** + étirements			**1h footing en EF**
lieu		Piste		Routes/chemins + salle			Routes/chemins
durée hebdo = 3h05'		1h05"		1h00"			1h00"

DS1 / Développement spécifique semi							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	REPOS	VMA courte		Spécifique			Sortie longue
description		Echauffement 30' + **2x(100+200+2x300 +200+100) à 100% (r = 100m à 60% R = 400 m trot)** + RAC 10'		Echauffement 30' + **2x3km VS semi (r = 200m à 60%)** + RAC 10'			**1h10' footing en EF**
lieu		Piste		Piste ou route			Routes/chemins
durée hebdo = 3h25'		1h05"		1h10"			1h10"

Plan générique semi-marathon - 3 séances / semaine

Allures :	Récupération ≤ 60% VMA	EF = 65 à 75% VMA	VS semi = 75 à 80% VMA

DS2 / Développement spécifique semi							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	REPOS	VMA courte		Spécifique			Sortie longue
description		Echauffement 30' + **8 à 10x300m (r = 100m à 60%)** + RAC 10'		Echauffement 30' + **2x4km VS semi (r = 200m à 60%)** + RAC 10'			**1h20' footing en EF**
lieu		Piste		Route			Routes/chemins
durée hebdo = 3h50'		1h10"		1h20"			1h20"

DS3 / Développement spécifique semi							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	REPOS	VMA courte		Spécifique			Sortie longue
description		Echauffement 30' + **2x10x30"-30" à 100% (R = 400 m trot)** + RAC 10'		Echauffement 30' + **2x5km VS semi (r = 200m à 60%)** + RAC 10'			**1h30' footing en EF**
lieu		Piste		Route			Routes/chemins
durée hebdo = 4h05'		1h05"		1h30"			1h30"

Relachement							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	**dimanche**
type de séance	REPOS	VMA courte + VS		Footing en EF		Footing	**Compétition**
description		Echauffement 30' + **6 à 8x200m à 100% + 2000m VS semi** + RAC 10'		**Footing 45' en EF**		**25' à 30' à 60% VMA + 4x100m en accélération progressive**	**20' échauffement + semi-marathon**
lieu		Piste		Routes/chemins		Stade	
durée hebdo = 2h15'		1h00"		0h45"		0h30"	