

Plan générique semi-marathon - 4 à 6 séances / semaine

Auteur : Jean-Jacques Schwartzmann

Contact : jjscaven@gmail.com

Ce plan sur 8 semaines s'adresse aux athlètes déjà aguerris, ayant une VMA \geq 15 km/h, capables de s'entraîner au rythme de 4 séances par semaine au minimum, et désireux de réaliser un chrono optimal sur semi-marathon, à une allure comprise entre 80 et 85% 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 !



Allures :		Récupération \leq 60% VMA		EF = 65 à 75% VMA		EMA = 80 à 85% VMA	
DG1 / Développement général							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	VMA courte	Récupération	Footing + PPG/PPS	Récupération	EMA	Sortie longue
description		Echauffement 30' + 2x20x15"-15" à 100% (R = 400 m trot) + RAC 10'	Footing de récupération 45'	30'~40' à 65% VMA + PPG ou PPS	1h15 vélo ou 30~40' natation ou footing 40'~45' à 65% VMA	Echauffement 30' + 4x1000m à 80~85% (r = 1'30" sur 200m) + RAC 10'	1h footing en EF
lieu		Piste	Routes/chemins	Route/chemins + stade ou salle	Route/chemins ou piscine	Piste ou route	Routes/chemins
durée hebdo = 6h00'		1h00"	0h45"	1h30"	0h45'	1h00"	1h00"
DG2 / Développement général							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	Séance de côtes	Récupération	Footing + PPG/PPS	Récupération	EMA	Sortie longue
description		Echauffement 30' + 12 à 15x200m en côte 6~8% (r = descente active) + RAC 10'	Footing de récupération 45'	30'~40' à 65% VMA + PPG ou PPS	1h15 vélo ou 30~40' natation ou footing 40'~45' à 65% VMA	Echauffement 30' + 2000+1000+2000 à 80~85% (r = 200m à 60%) + RAC 10'	1h10' footing en EF
lieu		Chemin en côte	Routes/chemins	Route/chemins + stade ou salle	Route/chemins ou piscine	Piste ou route	Routes/chemins
durée hebdo = 6h30'		1h15"	0h45"	1h30"	0h45'	1h05"	1h10"

Plan générique semi-marathon - 4 à 6 séances / semaine

Allures :		Récupération ≤ 60% VMA	EF = 65 à 75% VMA	VS semi = 80 à 85% VMA			
DG3 / Développement général							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	VMA longue	Récupération	Footing + PPG/PPS	Récupération	EMA	Sortie longue
description		Echauffement 30' + 8 à 10x400m à 97% (r = 100 m à 60%) + RAC 10'	Footing de récupération 45'	30'~40' à 65% VMA + PPG ou PPS	1h15 vélo ou 30~40' natation ou footing 40'~45' à 65% VMA	Echauffement 30' + 3x2000m à 80~85% (r = 1'30" sur 200m) + RAC 10'	1h20' footing en EF
lieu		Piste	Routes/chemins	Route/chemins + stade ou salle	Route/chemins ou piscine	Piste	Routes/chemins
durée hebdo = 6h40'		1h10"	0h45"	1h30"	0h45"	1h10"	1h20"
Relachement							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	VMA courte	Récupération	Footing en EF	Récupération	Footing en EF	Sortie longue
description		Echauffement 30' + 2x(8 à 10x200m) (r = 100m à 60% R = 400 m trot) + RAC 10'	Footing de récupération 45'	1h footing en EF + étirements	1h15 vélo ou 30~40' natation ou footing 40'~45' à 65% VMA	50' footing en EF + étirements	1h footing en EF
lieu		Piste	Routes/chemins	Routes/chemins + salle	Route/chemins ou piscine	Piste ou route	Routes/chemins
durée hebdo = 5h55'		1h10"	0h45"	1h15"	0h45"	1h00"	1h00"
DS1 / Développement spécifique semi							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	VMA courte	Récupération	Footing + PPG/PPS	Récupération	Spécifique	Sortie longue
description		Echauffement 30' + 3x(100+200+2x300 +200+100) à 100% (r = 100m à 60% R = 400 m trot) + RAC 10'	Footing de récupération 45'	30'~40' à 65% VMA + PPG ou PPS	1h15 vélo ou 30~40' natation ou footing 40'~45' à 65% VMA	Echauffement 30' + 2x3km VS semi (r = 200m à 60%) + RAC 10'	1h10' footing en EF
lieu		Piste	Routes/chemins	Route/chemins + stade ou salle	Route/chemins ou piscine	Piste ou route	Routes/chemins
durée hebdo = 6h30'		1h10"	0h45"	1h30"	0h45"	1h10"	1h10"

Plan générique semi-marathon - 4 à 6 séances / semaine

Allures :		Récupération ≤ 60% VMA	EF = 65 à 75% VMA	VS semi = 80 à 85% VMA			
DS2 / Développement spécifique semi							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	VMA courte	Récupération	Footing + PPG/PPS	Récupération	Spécifique	Sortie longue
description		Echauffement 30' + 12 à 14x300m (r = 100m à 60%) + RAC 10'	Footing de récupération 45'	30'~40' à 65% VMA + PPG ou PPS	1h15 vélo ou 30~40' natation ou footing 40'~45' à 65% VMA	Echauffement 30' + 2x4km VS semi (r = 200m à 60%) + RAC 10'	1h20' footing en EF
lieu		Piste	Routes/chemins	Route/chemins + stade ou salle	Route/chemins ou piscine	Route	Routes/chemins
durée hebdo = 6h45'		1h05"	0h45"	1h30"	0h45"	1h20"	1h20"
DS3 / Développement spécifique semi							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	VMA courte	Récupération	Footing + PPG/PPS	Récupération	Spécifique	Sortie longue
description		Echauffement 30' + 2x12x30"-30" à 100% (R = 400 m trot) + RAC 10'	Footing de récupération 45'	30'~40' à 65% VMA + PPG ou PPS	1h15 vélo ou 30~40' natation ou footing 40'~45' à 65% VMA	Echauffement 30' + 2x5km ou 10 km VS semi (r = 200m à 60%) + RAC 10'	1h30' footing en EF
lieu		Piste	Routes/chemins	Route/chemins + stade ou salle	Route/chemins ou piscine	Route	Routes/chemins
durée hebdo = 7h10'		1h10"	0h45"	1h30"	0h45"	1h30"	1h30"
Relachement							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	VMA courte + VS	Récupération	Footing en EF		Footing	Compétition
description		Echauffement 30' + 8 à 10x200m à 100% + 2000m VS semi + RAC 10'	Footing de récupération 45'	Footing 45' en EF		25' à 30' à 60% VMA + 6x100m en accélération progressive	20' échauffement + semi-marathon
lieu		Piste	Routes/chemins	Routes/chemins		Stade	
durée hebdo = 3h00'		1h00"	0h45"	0h45"		0h30"	