

PLAN D'ENTRAÎNEMENT SEMI-MARATHON DE LA CÔTE D'AMOUR 2024

L'Assimilation se fait à 65% de la VMA, c'est une phase "d'enregistrement" du travail de la veille (ne pas aller plus vite)

Semaine 3 9 Septembre au 15 Septembre 2024

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Type de séance	REPOS	Fractionné	REPOS	ALLURE SEMI	REPOS	REPOS	ENDURANCE
Description		2 séries 10 x 30/30		1h avec 3 x 10mn / 1mn30			1h 15

Temps 01:00 01:00 01:15 heures 03:15

Semaine 4 16 Septembre au 22 Septembre 2024

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Type de séance	REPOS	Fractionné	REPOS	ALLURE SEMI	REPOS	REPOS	ENDURANCE
Description		2 séries 10 x 45/30		1h avec 3 x 10mn / 1mn30			1h 15

Temps 01:00 01:00 01:15 heures 03:15

Semaine 5 23 Septembre au 29 Septembre 2024

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Type de séance	REPOS	Fractionné	REPOS	ALLURE SEMI	REPOS	REPOS	ENDURANCE
Description		2 séries 10 x 60/45		1h15 avec 3 x 12mn / 1mn30			1h20

Temps 01:00 01:15 01:20 heures 03:35

Semaine 6 30 Septembre au 6 Octobre 2024

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Type de séance	REPOS	Fractionné	REPOS	ALLURE SEMI	REPOS	REPOS	ENDURANCE
Description		2 séries 10 x 45/30		1h avec 3 x 10mn / 1mn30			1h 30

Temps 01:00 01:00 01:30 heures 03:30

Semaine 7 7 Octobre au 13 Octobre 2024

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Type de séance	REPOS	Fractionné	REPOS	ALLURE SEMI	REPOS	REPOS	ENDURANCE
Description		2 séries 10 x 60/45		1h15 avec 3 x 12mn / 1mn30			1h 40

Temps 01:00 01:15 01:40 heures 03:55

Semaine 8 14 Octobre au 20 Octobre 2024

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Type de séance	REPOS	Fractionné	REPOS	ALLURE SEMI	REPOS	REPOS	ENDURANCE
Description		2 séries 10 x 45/30		1h avec 3 x 10mn / 1mn30			1h 45

Temps 01:00 01:00 01:30 heures 03:30

Semaine 9 21 Octobre au 27 Octobre 2024

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Type de séance	REPOS	Fractionné	REPOS	ALLURE SEMI	REPOS	REPOS	ENDURANCE
Description		2 séries 10 x 60/45		1h15 avec 3 x 12mn / 1mn30			1h 30

Temps 01:00 01:15 01:30 heures 03:45

Semaine 10 28 Octobre au 3 Novembre 2024

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Type de séance	REPOS	PREPA COURSE	REPOS	PREPA COURSE	REPOS	PREPA COURSE	SEMI
Description		45mn		30mn dont 8mn allure semi		Rien faire ou 20mn+5 lignes droites VM	

Temps 00:45 00:30 00:20 02:00 heures 03:35