

## 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	
<b>Type de séance</b>	REPOS	VITESSE 5 km	REPOS ou ASSIMILATION	ALLURE 10KM	REPOS	ALLURE SEMI	ENDURANCE	
<b>Description</b>		2X12X200m recup 1mn et 3mn entre les series	20mn	6 x 4mn / 1mn30		1h15 avec 3 x 10mn / 1mn30	1h	
Temps		01:00	00:20	01:15		01:15	01:00	heures 04:50

### Semaine 4 16 Septembre au 22 Septembre 2024

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	
<b>Type de séance</b>	REPOS	VMA	REPOS ou ASSIMILATION	ALLURE 10KM	REPOS	ALLURE SEMI	ENDURANCE	
<b>Description</b>		2X8x300m recup 100m et 2mn entre les series	20mn	5 x 6mn / 1mn45		1h20 avec 3 x 12mn / 1mn30	1h	
Temps		01:00	00:20	01:15		01:20	01:00	heures 04:55

**Semaine 5 23 Septembre au 29 Septembre 2024**

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
<b>Type de séance</b>	REPOS	VMA	REPOS ou ASSIMILATION	ALLURE 10KM	REPOS	ALLURE SEMI	ENDURANCE
<b>Description</b>		2X7x400m recup 200m et 2mn entre les séries	20mn	4 x 8mn / 2mn		1h25 avec 2 x 15mn / 1mn45	1h

Temps 01:00 00:20 01:15 01:25 01:00 heures 05:00

**Semaine 6 30 Septembre au 6 Octobre 2024**

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
<b>Type de séance</b>	REPOS	VITESSE 5 km	REPOS ou ASSIMILATION	ALLURE 10KM	REPOS	ALLURE SEMI	ENDURANCE
<b>Description</b>		2x6x500m récup 200m et 2mn entre les séries	20mn	3 x 10mn / 2mn		1h 40 avec 3 x 12mn/1mn30	1h

Temps 01:00 00:20 01:15 01:40 01:00 heures 05:15

**Semaine 7 7 Octobre au 13 Octobre 2024**

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
<b>Type de séance</b>	REPOS	VITESSE 10 km	REPOS ou ASSIMILATION	ENDURANCE	REPOS	ALLURE SEMI	ENDURANCE
<b>Description</b>		6X1000m recup 1mn30	20mn	01:00		1h 20 avec 2 x 15mn/1mn30	1h

Temps 01:00 00:20 01:00 01:20 01:00 heures 04:40

**Semaine 8 14 Octobre au 20 Octobre 2024**

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
<b>Type de séance</b>	REPOS	VMA	REPOS ou ASSIMILATION	ENDURANCE	REPOS	ALLURE SEMI	ENDURANCE
<b>Description</b>		2 x 9 x 45/30 Récup 1mn30	20mn	1h30 avec 30mn 1km/hplus vite que la vitesse endurance		1h 40 avec 2 x 20mn/2mn	1h

Temps 01:00 00:20 01:30 01:40 01:00 heures 05:30

**Semaine 9 21 Octobre au 27 Octobre 2024**

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
<b>Type de séance</b>	REPOS	VMA	REPOS ou ASSIMILATION	ENDURANCE	REPOS	ALLURE SEMI	ENDURANCE
<b>Description</b>		5 x 60/45 + 8 x 45/30 Récup 1mn30	20mn	1h30 avec 30mn 1km/hplus vite que la vitesse endurance		1h45 avec 4 x 10mn/1mn	1h

Temps 01:00 00:20 01:30 01:45 01:00 heures 05:35

**Semaine 10 28 Octobre au 3 Novembre 2024**

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

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