

OBJECTIF : 1H30 À 1H45

4 séances hebdomadaires sur 9 semaines

SEMI-MARATHON

SEM.	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4
1	30' footing - endurance + 10 x 30"-30" Finir la séance par 5 à 10' relax	40' endurance + 15' "finir vite" Finir par 5 à 10' relax	1 h 15' endurance	50' endurance + 2 x 3 km au seuil Finir la séance par 5 à 10' relax

SEM.	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4
2	30' footing - endurance + 10 x 30"-30" Finir la séance par 5 à 10' relax	40' endurance + 15' "finir vite" Finir par 5 à 10' relax	1 h 15' endurance	50' endurance + 2 x 3 km au seuil Finir la séance par 5 à 10' relax

SEM.	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4
3	30' footing - endurance + 10 x 30"-30" Finir la séance par 5 à 10' relax	40' endurance + 15' "finir vite" Finir par 5 à 10' relax	1 h 15' endurance	50' endurance + 2 x 3 km au seuil Finir la séance par 5 à 10' relax

SEM.	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4
4	30' footing - endurance + 12 x 30"-30" Finir la séance par 5 à 10' relax	40' endurance + 20' "finir vite" Finir par 5 à 10' relax	1 h 30' endurance	50' endurance + 2 x 4 km au seuil Finir la séance par 5 à 10' relax

SEM.	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4
5	40' footing endurance relax	50' endurance + 10' "finir vite"	1 h 30' vélo ou VTT ou 1h footing endurance	1 h footing endurance

SEM.	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4
6	30' footing - endurance + 12 x 30"-30" Finir la séance par 5 à 10' relax	40' endurance + 20' "finir vite" Finir par 5 à 10' relax	1 h 30' endurance	50' endurance + 2 x 4 km au seuil Finir la séance par 5 à 10' relax

SEM.	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4
7	30' footing - endurance + 12 x 30"-30" Finir la séance par 5 à 10' relax	40' endurance + 25' "finir vite" Finir par 5 à 10' relax	1 h 30' endurance	50' endurance + 2 x 4 km au seuil Finir la séance par 5 à 10' relax

SEM.	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4
8	30' footing - endurance + 12 x 30"-30" Finir la séance par 5 à 10' relax	40' endurance + 25' "finir vite" Finir par 5 à 10' relax	1 h 30' endurance	50' endurance + 2 x 4 km au seuil Finir la séance par 5 à 10' relax

SEM.	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4
9	20' footing + 10 x 100 m	20' footing + 10 x 100 m	20' footing + 10 x 100 m	COURSE