

# OBJECTIF : MOINS D'1H30

## 5 séances hebdomadaires sur 9 semaines

**SEMI-MARATHON**

SEM.	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4	SÉANCE 5
<b>1</b>	30' footing - endurance + 12 x 30"-30" Finir la séance par 5 à 10' relax	1 h footing endurance	40 à 50' endurance + 20' "finir vite" Finir la séance par 5 à 10' relax	30' footing + 4 à 5 x 1000 m allure VMA Finir la séance par 5 à 10' relax	1 h 15' footing endurance + 5' "finir vite"

SEM.	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4	SÉANCE 5
<b>2</b>	30' footing - endurance + 12 x 30"-30" Finir la séance par 5 à 10' relax	1 h footing endurance	40 à 50' endurance + 20' "finir vite" Finir la séance par 5 à 10' relax	30' footing + 4 à 5 x 1000 m allure VMA Finir la séance par 5 à 10' relax	1 h 15' footing endurance + 5' "finir vite"

SEM.	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4	SÉANCE 5
<b>3</b>	30' footing - endurance + 12 x 30"-30" Finir la séance par 5 à 10' relax	1 h footing endurance	40 à 50' endurance + 20' "finir vite" Finir la séance par 5 à 10' relax	30' footing + 4 à 5 x 1000 m allure VMA Finir la séance par 5 à 10' relax	1 h 15' footing endurance + 5' "finir vite"

SEM.	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4	SÉANCE 5
<b>4</b>	30' footing - endurance + 14 x 30"-30" Finir la séance par 5 à 10' relax	1 h footing endurance	40 à 50' endurance + 25' "finir vite" Finir la séance par 5 à 10' relax	30' footing + 4 à 5 x 1000 m allure VMA Finir la séance par 5 à 10' relax	1 h 30' footing endurance + 5' "finir vite"

SEM.	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4	SÉANCE 5
<b>5</b>	50' footing endurance relax	50' footing endurance + 10' "finir vite"	40 à 50' endurance + 25' "finir vite" Finir la séance par 5 à 10' relax	1 h footing endurance 10 x 100 m	1 h 30' vélo ou VTT ou 1 h footing endurance

SEM.	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4	SÉANCE 5
<b>6</b>	30' footing - endurance + 14 x 30"-30" Finir la séance par 5 à 10' relax	40' endurance + 25' "finir vite" Finir la séance par 5 à 10' relax	50' footing endurance	50' endurance + 3 x 3 km au seuil	1 h 30' footing endurance Finir par 5 à 10' relax

SEM.	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4	SÉANCE 5
<b>7</b>	30' footing - endurance + 14 x 30"-30" Finir la séance par 5 à 10' relax	40' endurance + 25' "finir vite" Finir la séance par 5 à 10' relax	50' footing endurance	50' endurance + 3 x 3 km au seuil	1 h 30' footing endurance Finir par 5 à 10' relax

SEM.	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4	SÉANCE 5
<b>8</b>	30' footing - endurance + 14 x 30"-30" Finir la séance par 5 à 10' relax	40' endurance + 25' "finir vite" Finir la séance par 5 à 10' relax	45' footing endurance	50' endurance + 3 x 3 km au seuil	1 h 30' footing endurance Finir par 5 à 10' relax

SEM.	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4	SÉANCE 5
<b>9</b>	20' footing + 10 x 100 m	20' footing + 10 x 100 m	20' footing + 10 x 100 m	20' footing + 10 x 100 m	<b>COURSE</b>