

PLAN 6 SEMAINES SEMI-MARATHON

	SEMAINE 3	SEMAINE 2	SEMAINE 1
MARDI	<ul style="list-style-type: none"> - 40' à 75% VMA - 10 LD de 50m 	<ul style="list-style-type: none"> - 20' 70% VMA - 6x800 90-95% VMA - Récup 2'30" - Puis 15' 70% VMA 	<ul style="list-style-type: none"> - 1h à 70% VMA
JEUDI	<ul style="list-style-type: none"> - 40' à 75% VMA - 8x30" à 100% VMA - Récup 3" - Puis 10' 65% VMA 	<ul style="list-style-type: none"> - 30' à 70% VMA - 6km allure Semi - Puis 10' à 65% VMA 	<ul style="list-style-type: none"> - 20' à 65-70% VMA - 5x300m à 90-95% VMA
SAMEDI	<ul style="list-style-type: none"> - Sortie longue - 1h30 à 75% VMA - dont 3km allure Semi après 1h 	<ul style="list-style-type: none"> - 45' à 75% VMA - Puis 10 LD 	<ul style="list-style-type: none"> - Repos
DIMANCHE	<ul style="list-style-type: none"> - 45' à 75% VMA - Puis 10 LD 	<ul style="list-style-type: none"> - 1h15 à 75% VMA - Dont 2km allure Semi après 50' 	<p>Votre Semi-Marathon</p>

LD Ligne Droite
 VMA Vitesse Maxi Aérobic
 ' Minute
 " Seconde