

**PROGRAMME SEMI-MARATHON SUR 4 SEMAINES**  
**Continuité sur semi après programme de 10km**  
**VMA <15 et au dessus**

	SEMAINE 4	SEMAINE 3	SEMAINE 2	SEMAINE 1
MARDI	20' à 70% FCM 5 LD de 50m (retour course lente) 10 x 300m à 95% VMA récup 100m à 65% VMA RC 10'	40' à 75% VMA 10 LD de 50m (retour course lente)	20' à 70% VMA 6 x 800m à 95% VMA récup 2'30" à 70% VMA Puis 15' à 70% VMA	1h à 75% VMA
MERCREDI	50' à 75% VMA	50' à 75% VMA	50' à 75% VMA	40' à 75% VMA
JEUDI	20' à 70% VMA 3 x 10' 90% VMA Récup 3' Puis 10' RC	40' à 75% VMA 8 x 20" à 100% VMA récup 1' à 70% VMA Puis 10' RC	30' à 75% VMA 6000m à 85% VMA Puis 10' RC	20' à 75% VMA 5 x 300m à 95% VMA récup 200m à 65% VMA Puis 10' RC
SAMEDI	1h à 75% VMA	1h30' à 75% VMA	45' à 70% VMA 10 LD de 50m (retour course lente) (retour course lente)	<b>Repos</b>
DIMANCHE	20' à 70% VMA 5 LD de 50m (retour course lente) 45' à 85/75% VMA	45' à 75% VMA 10 LD de 50m (retour course lente)	1h15' à 75% VMA	<b>Semi-marathon</b>

 Pour les VMA au dessus de 15, une sortie en plus de 50' à 75% VMA de préférence le mercredi.

LD Ligne Droite  
 RC Retour Calme  
 VMA Vitesse Maxi Aérobie  
 ' Minute  
 " Seconde