

## PLAN 6 SEMAINES SEMI-MARATHON

	SEMAINE 6	SEMAINE 5	SEMAINE 4
MARDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 20' à 70% VMA</li> <li>- 5 LD de 50m</li> <li>- 8 fois 400m 95% VMA</li> <li>- Récup 1'30"</li> <li>- Puis 10' à 65-70%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 20' à 70% VMA</li> <li>- 2 séries de 7x30" à 95% VMA</li> <li>- Puis 10' à 65-70% VMA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 20' à 70% VMA</li> <li>- 5 LD de 50m</li> <li>- 10x300m à 95% VMA</li> <li>- Récup 1'15"</li> <li>- Puis 10' à 65% VMA</li> </ul>
JEUDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1h à 70%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 20' à 70% VMA</li> <li>- 5x1000m à 90% VMA</li> <li>- Récup 3'</li> <li>- Puis 10' à 65-70% VMA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 20' à 65% VMA</li> <li>- 3x10' à 85-88% VMA</li> </ul>
SAMEDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 20' à 70% VMA</li> <li>- 2x10' à 85-90% VMA</li> <li>- Récup 3' entre séries</li> <li>- Puis 10' à 65-70%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1h30 à 75% VMA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1h à 75% VMA</li> </ul>
DIMANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1h15 à 75% VMA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 45' à 75% VMA</li> <li>- Puis 10 LD de 50m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 20' à 70% VMA</li> <li>- 5 LD de 50m</li> <li>- 5km allure Semi</li> <li>- 5km à 70-75% VMA</li> </ul>

LD Ligne Droite  
 VMA Vitesse Maxi Aérobie  
 ' Minute  
 " Seconde