

Feuille2

	SEANCE 1	SEANCE 2
	SEMI MARATHON en 2h20-30	
SEMAINE 1	5km footing à 8'41/km	7km confort entre 8'06-7'32/km
SEMAINE 2	7km consolid entre 7'32-6'40/km	7km consolid entre 7'32-6'40/km
SEMAINE 3	7km rapide entre 7'08-6'40/km	12km confort entre 8'06-7'32/km
SEMAINE 4	7km rapide entre 7'08-6'40/km	7km rapide entre 7'08-6'40/km
SEMAINE 5	10,5km confort entre 8'05-7'30	10,5km consolid entre 7'32-6'40/km
SEMAINE 6	10,5km rapide 7'20-7'/km	17km rythme à 6'43/km
SEMAINE 7	10,5 confort entre 8'05-7'30/km	17km rythme à 6'43/km
SEMAINE 8	7km rythme à 6'35/km	7km rythme à 6'35/km
SEMAINE 9	8km consolid 7'30-6'30/km	SEMI MARATHON 6'35/ km

	SEMI MARATHON moins de 2h	
	SEANCE 1	SEANCE 2
SEMAINE 1	5km footing à 6'30 /km	7km confort entre 6'10-6'50/km
SEMAINE 2	8km consolid 6'10-5'30/km	12km confort entre 6'10-6'50/km
SEMAINE 3	8km rapide 5'40-5'30/km	16km confort 6'10-6'40/km
SEMAINE 4	5km footing à 6'30 /km	12km consolid entre 6'10-5'30/km
SEMAINE 5	8km rapide 5'40-5'30/km	12km rapide 5'40-5'30/km
SEMAINE 6	8km rapide 5'40-5'30/km	18km rythme 5'30/km
SEMAINE 7	8km rapide 5'40-5'30/km	18km rythme 5'30/km
SEMAINE 8	5km footing à 6'30 /km	16km rythme 5'30/km
SEMAINE 9	5km footing à 6'30 /km	SEMI MARATHON 5'30/ km

6'30/km = 9,2km/h
 6'50/km = 8,8km/h
 6'40/km = 9km/h
 7' /km = 8,5km/h
 7'10 /km = 8,4km/h

6'10/km = 9,7km/h
 5'40/km = 10,6km/h
 5'30/km = 10,9km/h
 7'20/km = 8,2km/h
 7'30 /km = 8km/h

Feuille3

	SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3
SEMAINE 1	1h15 endur dont 3x10' accel	30min +2x 2km en 11' rec 400m +10' footing	1h20 endurance
SEMAINE 2	1h20 endur dont 3x15' accel	30min +3x 800M en 4'20 rec 400m +10' footing	10km en 57 min
SEMAINE 3	1h endurance	30min + 5x 1km en 5'20 rec 400m +15 " footing	1h30 endurance
SEMAINE 4	1h endurance	30min + 3km en17' rec 400m + 2km en11' + 10min footing	1h 40 endurance
SEMAINE 5	1h15 endur dont 3x8' accel	30min + 3x 1500m en 7'20,rec 400m, en 7'10 400m, 7' rec 400m +10min footing	1h50 endurance
SEMAINE 6	1h endurance	30min + 2x 1000m en 5' rec 400m + 10min footing	SEMI MARATHON

SEMI OBJECTIF environ 2H

	SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3
SEMAINE 1	40' à 6'30 / 6'20 / km	1h à 6'10 / 5'50 / km	1h30 à 6'50 / 6'10
SEMAINE 2	40' à 6'30 / 6'20	20'+ 6x 3'à 5'40+3'rec +20'	1h30 à 6'50 / 6'10
SEMAINE 3	30' à 6'30 / 6'20	40' à 6'30 / 6'20 /km	10km à 5'40
SEMAINE 4	40' à 6'30 / 6'20	50' à 6'30 / 6'20	2h à 6'50 / 6'10
SEMAINE 5	40' à 6'30 / 6'20	20' + 50' à 5'30/5'40 + 20' à 6'30 /6'20	1h30 endurance
SEMAINE 6	40' à 6'30 / 6'20	20'+ 8x 3' à 5'40+ 3' rec + 20'	2h à 6'50 / 6'10
SEMAINE 7	40' à 6'30 / 6'20	50' à 6'30 / 6'20	2h à 6'50 / 6'10
SEMAINE 8	40' à 6'30 / 6'20	50' à 6'30 / 6'20	1h20 endurance
SEMAINE 9	50' à 6'30 / 6'20	20' + 5x 5' à 5'40 + 3' rec +20'	2h à 6'50 / 6'10
SEMAINE10	40' à 6'30 / 6'20	20' + 50' à 5'30/5'40 + 20' à 6'30 /6'20	2h à 6'50 / 6'10
SEMAINE11	30' à 6'30 / 6'20	20' +15x1' à 5' / 5'40 + 1' rec +20'à 6'30 /6'20	1h30 endurance
SEMAINE12	50' à 6'30 / 6'20	40' à 6'30 / 6'20 /km	10km en 57 min
SEMAINE13	40' à 6'30 / 6'20	1h à 6'10 / 5'50 / km	1h30 endurance
SEMAINE14	30' à 6'30 / 6'20	20' + 50' à 5'30/ 5'40 + 20' à 6'30 /6'20	2h à 6'50 / 6'10
SEMAINE15	30' à 6'30 / 6'20	20' + 8x 3' à 5' / 5'40 +3' rec +20' à 6'30/6'20	1h à 6(50 / 6'10
SEMAINE16	30' à 6'30 / 6'20	20' à 6'30 / 6'20	SEMI MARATHON