

PLAN SEMI 1H40

Plan basé sur 6 semaines, à raison de 3 à 4 sorties par semaine

	Semaine 01	Semaine 02	Semaine 03	Semaine 04	Semaine 05	Semaine 06
Mardi	Endurance 1h10 avec côtes	Endurance 1h10 avec côtes	Endurance 1h10 avec côtes	Endurance 1h10 avec côtes	Endurance 1h10 avec côtes	Endurance 1h00
Jeudi	20mn footing puis 3x2000 en 9'30 – Puis 20mn footing	20mn footing puis 6x1000 en 4'50 – Puis 20mn footing	20mn footing puis 6x1000 en 4'40 – Puis 20mn footing	20mn footing puis 4x1000 en 4'30 – Puis 20mn footing	20mn footing puis 6x500 en 2'10 – Puis 20mn footing	Endurance 40mn
Samedi	1h00 fartleck	1h00 fartleck	1h00 fartleck	1h00 fartleck	1h00 fartleck	Eventuellement footing de 30mn
Dimanche	Endurance 1h10	Endurance 1h20 (ou compétition 10 à 12km)	Endurance 1h30	Endurance 1h30	Endurance 1h20	Compétition semi-marathon