

OBJECTIF 2 H 20 À 2 H 30 (9 OU 8 KM/H)

3 séances hebdomadaires

1e semaine x 2

Lundi ou mardi : 1 h 20 mn en endurance à 70/75 % FCM

Mercredi ou jeudi : 1 h en endurance dont 3 x 12 mn à 85 % FCM

Samedi ou dimanche : 1 h 30 mn en endurance en nature à 70/80 % FCM

3e semaine :

Lundi ou mardi : 1 h en endurance à 70/75 % FCM

Mercredi ou jeudi : 30 mn de footing puis 2 x 3 000 m à 85 % FCM (récupération 3 mn footing) puis terminer par 10 mn de footing.

Samedi ou dimanche : 1 h 45 d'endurance en nature à 70/75 % FCM

4e semaine :

Lundi ou mardi : 1 h en endurance à 70 % FCM

Mercredi ou jeudi : 30 mn de footing puis 5 x 500 m à 90/95 % FCM (récupération 2 mn footing) puis terminer par 10 mn footing

Dimanche : compétition sur 10 km à la sensation ou 3 x 3 000 m dans les mêmes conditions (récupération 4 mn)

5e semaine x 2

Lundi ou mardi : 45 mn d'endurance récupération

Mercredi ou jeudi : 30 mn de footing puis 5 x 1 000 m à 90 % FCM (récupération 400 m footing) puis terminer par 10 mn de footing

Samedi ou dimanche : 2 h d'endurance en nature à 65/75 % FCM

7e semaine :

Lundi ou mardi : 1 h en endurance à 70/75 % FCM

Mercredi ou jeudi : 30 mn de footing puis 3 x 1 500 m à 90 % FCM (récupération 400 m footing) puis terminer par 10 mn de footing

Samedi ou dimanche : 1 h 45 mn d'endurance en nature à 70/80 % FCM

8e semaine :

Lundi ou mardi : 50 mn en endurance à 70 % FCM

Mercredi : 30 mn de footing puis 3 x 800 m à 90/95 % FCM (récupération 400 m footing) puis terminer par 10 mn de footing

Dimanche : semi-marathon objectif 2 h 30 mn, 2 h 25 mn ou 2 h 20 mn selon vos sensations sur 10 km.

9km/h = 6m40 au km = 2h20

8.70 km/h = 6m55 au km = 2h25

8.47 km/h = 7m05 au km = 2h29