

## Objectif 1:50 à 2:00 à raison de 3 séances semaine

### Semaine 1

#### MERCREDI :

20 min en endurance 70-75% puis 3 fois 5 min à 85-90% avec récupération 1 min 30 en endurance entre chaque intervalle

Finir par 10 min en endurance

#### VENDREDI :

30 min endurance

1X8min à 85%

Finir avec 15 min retour au calme

#### DIMANCHE :

1 h 15 min endurance dont 10 min allure semi.

Finir en endurance

### Semaine 2

#### MERCREDI ::

25 min en endurance 70-75% puis 4 fois 4 min à 85-90% avec récupération 2 min en endurance entre chaque intervalle

Finir par 10 min en endurance

#### VENDREDI:

30 minutes endurance 70-75%

1x 10 min à 85 %

Finir 10 min retour au calme

#### DIMANCHE :

1 h 20 endurance dont 16 min allure semi.

Finir en endurance

### Semaine 3

#### MERCREDI :

25 min en endurance 70-75% puis 3 fois 6 min à 85-90% avec récupération 2 min en endurance entre chaque intervalle

Finir par 10 min en endurance

#### VENDREDI :

30 min en endurance 70-75%

1x12 min 85%

Finir 10 min retour au calme

#### DIMANCHE :

1 h 25 endurance dont 18 min allure semi.

Finir en endurance

### Semaine 4

#### MERCREDI:

25 min en endurance 70-75% puis 1x3 min 1x4min 1x5min 1x4 min 1x3 min à 85-90% récupération 1.30 min entre chaque intervalle

Finir par 10 min en endurance

#### VENDREDI :

30 min en endurance 70-75%

1X14 min 85%

Finir 10 min retour au calme

#### DIMANCHE :

1 h 30 endurance dont 20 min allure semi

Finir en endurance

### **Semaine 5**

#### MERCREDI:

25 min en endurance 70-75% puis 4 x 5 min à 85-90% avec récupération 2 min en endurance entre chaque intervalle

Finir 10 min en endurance

#### VENDREDI:

30 min endurance 70-75%

1x16 min 85%

Finir 10 min retour au calme

#### DIMANCHE

1H30 endurance dont 22 min allure semi.

Finir en endurance

### **Semaine 6**

#### MERCREDI :

25 min en endurance 70-75% puis 3 fois 5 min à 85-90% avec récupération 2 min en endurance entre chaque intervalle

Finir par 10 min en endurance

#### VENDREDI :

30 min en endurance 70-75%

1x16 min 85%

Finir 10 min retour au calme

#### Dimanche :

1 h 30 endurance dont 24 min allure semi.

Finir en endurance

### **Semaine 7**

#### MERCREDI :

20 min en endurance 70-75% puis 3 fois 5 min à 85-90% avec récupération 2 min en endurance entre chaque intervalle

Finir par 10 min en endurance

#### VENDREDI :

30 min en endurance 70-75%

1X18MIN 85%

Finir 10 min retour au calme

#### Dimanche :

1 h 30 endurance dont 25 min allure semi

Finir en endurance

### **Semaine 8**

#### MERCREDI :

30 min en endurance 70-75% puis 10 min à 80%

Finir par 15 min endurance

#### VENDREDI :

45 min en endurance 70-75%

#### Dimanche :

SEMI MARATHON

**Allure semi marathon : 5'25 au km pour 1 :55**

**: 5'40 au km pour 1 :59**