

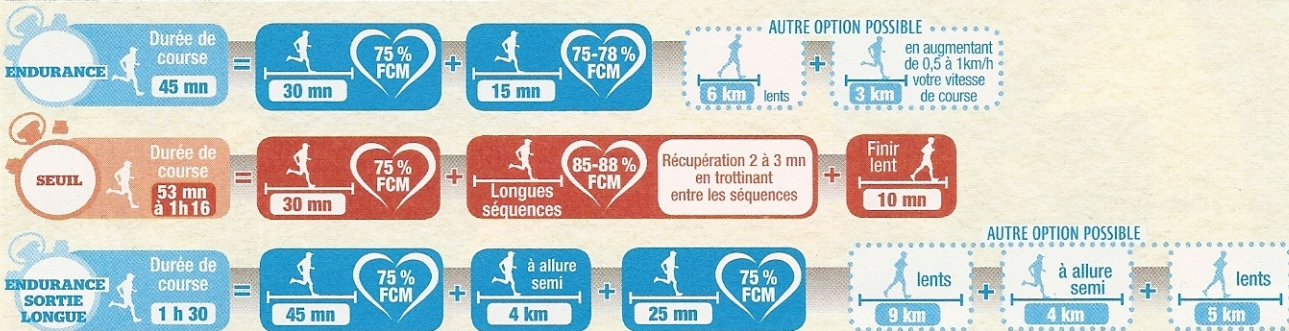
6 semaines express pour réussir un semi

Plan
6
semaines

- Moyenne hebdomadaire: 3h52
- Jours d'entraînement: 24 (4j/semaine)
- Jours de récupération: 18 (3j/semaine)
- Kilométrage total: 270 à 280 km selon niveau

Endurance 65% Séances avec seuil 35%

EXEMPLES TYPES DE VOS SÉANCES



SEMAINE 1 (4 séances)

Si le footing du lundi est d'une durée raisonnable, on entre vite dans le vif du sujet avec la séance au seuil le mercredi et la sortie longue du week-end.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENDURANCE Durée 45 mn 30 mn + 15 mn ou 6 km + 3 km		SÉANCE SEUIL Durée 1 h 02 3 x 6 mn au seuil (récup. 2 mn) ou 3 x 1 500 m		ENDURANCE Durée 1 h 30 mn + 30 mn ou 6 km + 6 km		SORTIE LONGUE Durée 1 h 15 45 mn + 3 km à allure semi + 15 mn ou 9 km + 3 km à allure semi + 3 km



SEMAINE 2 (4 séances)

Un début de semaine toujours allégé avec uniquement 45 mn en endurance mais une séance au seuil et une sortie longue qui se densifient.

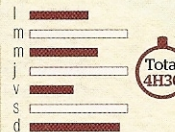
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENDURANCE Durée 45 mn 30 mn + 15 mn ou 6 km + 3 km		SÉANCE SEUIL Durée 1 h 05 3 x 7 mn au seuil (récup. 2 mn) ou 3 x 1 600 m		ENDURANCE Durée 1 h 30 mn + 30 mn ou 6 km + 6 km		SORTIE LONGUE Durée 1 h 30 45 mn + 4 km à allure semi + 25 mn ou 9 km + 4 km à allure semi + 5 km



SEMAINE 3 (4 séances)

Le volume global augmente encore avec une séance d'1 heure dès le début de la semaine et une sortie longue qui se prolonge au-delà d'1 h 30 le dimanche.

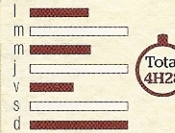
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENDURANCE Durée 1 h 30 mn + 30 mn ou 6 km + 6 km		SÉANCE SEUIL Durée 1 h 10 3 x 8 mn au seuil (récup. 3 mn) ou 3 x 1 700 m		ENDURANCE Durée 45 mn 30 mn + 15 mn ou 6 km + 3 km		SORTIE LONGUE Durée 1 h 35 45 mn + 5 km à allure semi + 25 mn ou 9 km + 5 km à allure semi + 5 km



SEMAINE 4 (4 séances)

C'est la semaine clé avec la sortie dominicale la plus longue du plan et des séquences au seuil de 10 mn.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENDURANCE Durée 1 h 30 mn + 30 mn ou 6 km + 6 km		SÉANCE SEUIL Durée 1 h 03 2 x 10 mn au seuil (récup. 3 mn) ou 2 x 2 000 m		ENDURANCE Durée 45 mn 30 mn + 15 mn ou 6 km + 3 km		SORTIE LONGUE Durée 1 h 40 45 mn + 6 km à allure semi + 25 mn ou 9 km + 6 km à allure semi + 5 km



SEMAINE 5 (4 séances)

Cette semaine s'articule autour de la séance au seuil du mercredi avant de débiter la phase de régénération en fin de semaine avec seulement deux sorties d'1 heure en endurance.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENDURANCE Durée 45 mn 30 mn + 15 mn ou 6 km + 3 km		SÉANCE SEUIL Durée 1 h 16 3 x 10 mn au seuil (récup. 3 mn) ou 3 x 2 000 m		ENDURANCE Durée 1 h 30 mn + 30 mn ou 6 km + 6 km		SORTIE LONGUE Durée 1 h 30 mn + 3 km à allure semi + 15 mn ou 6 km + 3 km à allure semi + 3 km



SEMAINE 6 (3 séances + semi)

Cette semaine est capitale car avec un volume fortement réduit, elle vous permettra de capitaliser tous les efforts réalisés les cinq premières semaines.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENDURANCE Durée 40 mn 30 mn + 10 mn ou 6 km + 2 km		SÉANCE SEUIL Durée 53 mn 2 x 5 mn au seuil (récup. 3 mn) ou 2 x 1 000 m			ENDURANCE Durée 20 mn	SEMI-MARATHON entre 1 h 30 et 2 h



SEMI