



## SEMI MARATHON DE CHEVERNY

### Présentation

- Ce plan se déroule sur 12 semaines.
- Les séances sont placées dans la logique des créneaux AA
- Programme avec 4 ou 3 séances (onglet vert)
- Pour un **semi**, la préparation spécifique dure 4 semaines. la préparation générale est donc assez longue si l'on commence l'entraînement en début d'année.

### Evaluation pour un plan précis

- ✓ Disponibilités
- ✓ Motivation
- ✓ Objectif recherché (réaliste)
- ✓ Niveau de pratique

### A Savoir

- X Ce sont la régularité et la fréquence des séances qui sont déterminantes
- X Ne faites pas de surenchères sur les temps ou l'allure, restez dans le tempo prévu pour arriver au top le jour J, sinon c'est contreproductif.
- X Ne pas négliger le renforcement musculaire pour mieux gérer la fatigue musculaire en fin de course
- X Des courses club peuvent être intégrées dans la prépa mais avec sagesse
- X Respectez l'ordre des séances et les cycles de relâchement

Observations : Le % al. Semi est donné à titre indicatif si pas de chrono de réf.

| <i>Prédiction % allure Semi-Marathon</i> |       | <i>Prédiction % allure 10km</i> |       |
|--|-------|---------------------------------|-------|
| Vma                                      | %     | Vma                             | %     |
| 12                                       | 61-66 | 12                              | 68-73 |
| 13                                       | 65-70 | 13                              | 72-76 |
| 14                                       | 69-73 | 14                              | 75-79 |
| 15                                       | 72-76 | 15                              | 78-81 |
| 16                                       | 75-78 | 16                              | 80-84 |
| 17                                       | 77-81 | 17                              | 82-85 |
| 18                                       | 79-83 | 18                              | 84-87 |
| 19                                       | 81-84 | 19                              | 86-89 |

**Semi** (3 séances onglet vert) **PREPA GENERALE – S1 du 10 janvier au 16 janvier 2022**

| Séance                  | Séance 1  | Séance 2   | Séance 3   | Séance 4               |
|-------------------------|---|--|--|------------------------|
| Objectifs               | Footings/Circuit Training                                     | VMA Intensive  | Côtes+   | SL                     |
| Infos<br>3 séances=vert | Footings 40' + Circuit Training 1 12'<br>Séance AA lundi soir | Ech 25' (footings+gammes)<br>Piste : <b>2x(2x(200/300/400m))</b> 100% vma<br>r=40"-50"-1' trot R=2'30" marche/trot<br>+ Ra 10' | Footings 30' + Côtes <b>10x25"</b> intensité élevée<br>r=descente souple + footings 5'<br>+ acc. <b>4'</b> à 85% vma sur du plat<br>+ footings 10'<br>(pente 6%-10%) | Footings 60% à 70% vma |
| Volume séance           | 00:52:00  | 00:58:00   | 01:00:00   | 01:15:00               |
| Volume semaine          | 04:05:00  |  |  |                        |

**PREPA GENERALE – S2 du 17 janvier au 23 janvier 2022**

| Séance                  | Séance 1  | Séance 2   | Séance 3                | Séance 4   |
|-------------------------|---|--|-------------------------|--|
| Objectifs               | Footings/Circuit Training                                     | Vma Extensive  | Footings                | Chgt d'allures Mixtes  |
| Infos<br>3 séances=vert | Footings 40' + Circuit Training 2 15'<br>Séance AA lundi soir | Ech 25' (footings+gammes)<br><b>3x(600-400-300m)</b> 95% vma<br>r=200m et 100m trot<br>R=2' marche+trot<br>+ Ra 7' | Footings 55'<br>65% vma | Footings 28' 65% vma<br>+ acc. <b>12'</b> 80% vma (r=4') + acc. <b>6'</b> 85% vma (r=3') +<br><b>3'</b> acc. 90% vma<br>+ footings 15' |
| Volume séance           | 00:55:00  | 01:03:00   | 00:55:00                | 01:10:00   |
| Volume semaine          | 04:03:00  |  |                         |  |

**PREPA GENERALE – S3 du 24 janvier au 30 janvier 2022**

| Séance                  | Séance 1   | Séance 2   | Séance 3  | Séance 4               |
|-------------------------|--|--|---|------------------------|
| Objectifs               | Footings/Circuit Training  | Vma Mixte  | Côtes/RM  | SL                     |
| Infos<br>3 séances=vert | Footings 40' + Circuit Training 1+ bonus 15'<br>Séance AA lundi soir | Ech 25' (footings+gammes)<br><b>3x(250-500-500-250m)</b> 100% et 95% vma<br>r=100m et 200m<br>R=2' marche+ trot<br>Ra 6' | footings 25' + côtes <b>8x1'</b> intensité élevée<br>r=d intensité moyenne<br>+ chaise <b>40"</b><br>+ footings 10'<br>(pente 6%-12%) | Footings 60% à 70% vma |
| Volume séance           | 00:55:00   | 01:05:00   | 00:58:00  | 01:30:00               |
| Volume semaine          | 04:28:00   |  |   |                        |

**PREPA GENERALE - S4 du 31 janvier au 6 février Relâchement**

| Séance                  | Séance 1  | Séance 2   | Séance 3  |
|-------------------------|---|--|---|
| Objectifs               | Footings/Circuit Training                                     | <b>TEST VMA</b>  | <b>Compet</b> ou SL Tempo   |
| Infos<br>3 séances=vert | Footings 40' + Circuit Training 3 16'<br>Séance AA lundi soir | <b>TEST VMA</b> avec footings 20' avant et retour au calme<br>10'<br>(pour faire rester dans un volume cohérent) | A <b>confirmer</b> en fonction du calendrier au choix :<br><b>Foulées Moissonnaises</b> 14km ou <b>Côtelett'AA</b> le retour (si Moisson Annulé)<br>avec ech et ra pour faire un volume au alentour d'1h15'<br>ou Footings <b>45'</b> 60 % à 70% vma<br>+ <b>15' 80% vma</b> +15' footings 65 % vma |
| Volume séance           | 00:56:00  | 00:55:00   | 01:15:00  |
| Volume semaine          | 03:06:00  |  |   |

### PREPA GENERALE – S5 du 7 février au 13 février 2022

| Séance                  | Séance 1             | Séance 2  | Séance 3            | Séance 4   |
|-------------------------|----------------------|---|---------------------|--|
| Objectifs               | Footing récup course | Séance Mixte  | Footing             | Al. Spé  |
| Infos<br>3 séances=vert | Footing Souple 40'   | Ech 25' (footing+gammes)<br><b>4* à 5x300m</b> 95%vma r=100m trot R=1'30" trot<br><b>1500m</b> 80% vma R=2'30" marche+trot<br><b>4* à 5x200m</b> 1 00%vma r=100 trot - R=1'30" trot +<br><b>1000m</b> 85% vma Ra 6' (*vma<15km/h) | Footing 50' 65% Vma | Footing 37'<br>+ <b>3x10'</b> al. de l'Objectif<br>r=3' footing 65% vma<br>+ footing 12' |
| Volume séance           | 00:52:00             | 01:05:00  | 00:50:00            | 01:25:00   |
| Volume semaine          | 04:12:00             |   |                     |  |

### PREPA GENERALE – S6 du 14 février au 20 février 2022

| Séance                  | Séance 1   | Séance 2  | Séance 3  | Séance 4   |
|-------------------------|--|---|---|--|
| Objectifs               | Footing/Circuit Training                                     | Al.10km   | Côtes   | SL   |
| Infos<br>3 séances=vert | Footing 40' + Circuit Training 1 12'<br>Séance AA lundi soir | Ech 25' (footing+gammes)<br>+ acc. <b>5* à 7x1000m</b> al.10km r=1'40"<br>*vma<15km/h 5x - *vma 15 à 17km/h 6x<br>*vma>17km/h 7x + footing 6' | Footing 30' + <b>Côtes 10x40"</b><br>au train (entre al. 5km et 10km dans l'idée)<br>r=descente souple<br>+ footing 15'<br>(pente 6%-10%) | Footing 65%-70% vma avec <b>20'</b> 78-80% vma<br>à placer au choix dans la sortie |
| Volume séance           | 00:52:00   | 01:09:00  | 01:00:00  | 01:30:00   |
| Volume semaine          | 04:31:00   |   |   |  |

### PREPA GENERALE – S7 du 21 février au 27 février 2022

| Séance                  | Séance 1   | Séance 2   | Séance 3           | Séance 4   |
|-------------------------|--|--|--------------------|--|
| Objectifs               | Footing/Circuit Training                                     | Vma Mixte  | Footing            | Al. Spé  |
| Infos<br>3 séances=vert | Footing 40' + Circuit Training 3 16'<br>Séance AA lundi soir | Ech 25' (footing+gammes)<br><b>2x(200x300x400x500x400x300x200m)</b><br>100% vma (200 et 300) + 95% vma (400 et 500)<br>r= 40"/50"/1'/1'15"/1'50" R=3'<br>+ Ra 6' | Footing 1h 65% Vma | Footing 36' 65% vma<br>+ <b>15'10'10'5'</b> al. de l'Objectif<br>r=3'2'/2' footing 60-65% vma<br>+ footing 12' 60% vma |
| Volume séance           | 00:56:00   | 01:05:00   | 01:00:00           | 01:35:00   |
| Volume semaine          | 04:36:00   |  |                    |  |

### PREPA SPECIFIQUE - S8 du 28 février au 6 mars 2022 Relâchement

| Séance                  | Séance 1   | Séance 2   | Séance 3               | Séance 4   |
|-------------------------|--|--|------------------------|--|
| Objectifs               | Footing/Circuit Training                                     | Vma Extensive  | Footing                | SL Chgt d'allures  |
| Infos<br>3 séances=vert | Footing 40' + Circuit Training 2 15'<br>Séance AA lundi soir | Ech 25' (footing+gammes)<br>Piste : <b>8x300m</b> 95% vma r=100m trot<br>+ ra 8' | Footing 40' 60-65% Vma | Footing 45' 65% vma + <b>24'</b> en continu<br><u>soit 12'</u> à 75% vma<br>+ <b>8'</b> à 80 % vma<br>+ <b>4'</b> à 85% vma<br>+ footing 11' 60% vma |
| Volume séance           | 00:55:00   | 00:50:00   | 00:40:00               | 01:20:00   |
| Volume semaine          | 03:45:00   |  |                        |  |