



## 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.

Prédiction % allure Semi-Marathon		Prédiction % allure 10km	
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	Footing/Circuit Training	VMA Intensive	Côtes+	SL
<b>Infos</b> <b>3 séances=vert</b>	Footing 40' + Circuit Training 1 12' Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+gammes) Piste : <b>2x(2x(200/300/400m))</b> 100% vma r=40"-50"-1' trot R=2'30" marche/trot + Ra 10'	Footing 30' + Côtes <b>10x25"</b> intensité élevée r=descente souple + footing 5' + acc. <b>4'</b> à 85% vma sur du plat + footing 10' (pente 6%-10%)	Footing 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	Footing/Circuit Training	Vma Extensive	Footing	Chgt d'allures Mixtes
<b>Infos</b> <b>3 séances=vert</b>	Footing 40' + Circuit Training 2 15' Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+gammes) <b>3x(600-400-300m)</b> 95% vma r=200m et 100m trot R=2' marche+trot + Ra 7'	Footing 55' 65% vma	Footing 28' 65% vma + acc. <b>12'</b> 80% vma (r=4') + acc. <b>6'</b> 85% vma (r=3') + <b>3'</b> acc. 90% vma + footing 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	Footing/Circuit Training	Vma Mixte	Côtes/RM	SL
<b>Infos</b> <b>3 séances=vert</b>	Footing 40' + Circuit Training 1+ bonus 15' Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+gammes) <b>3x(250-500-500-250m)</b> 100% et 95% vma r=100m et 200m R=2' marche+ trot Ra 6'	footing 25' + côtes <b>8x1'</b> intensité élevée r=d intensité moyenne + chaise <b>40"</b> + footing 10' (pente 6%-12%)	Footing 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	Footing/Circuit Training	TEST VMA	Compet ou SL Tempo
<b>Infos</b> <b>3 séances=vert</b>	Footing 40' + Circuit Training 3 16' Séance AA lundi soir	<b>TEST VMA</b> avec footing 20' avant et retour au calme 10' (pour faire rester dans un volume cohérent)	A confirmer en fonction du calendrier au choix : Foulées Moissonnaises 14km ou Côtelett'AA le retour (si Moisson Annulé) avec ech et ra pour faire une volume au alentour d'1h15' ou Footing 45' 60 % à 70% vma + <b>15' 80% vma</b> +15' footing 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 3 séances=vert	Footing Souple 40'	Ech 25' (footing+gammes) <b>4* à 5x300m</b> 95%vma r=100m trot R=1'30" trot <b>1500m</b> 80% vma R=2'30" marche+trot <b>4* à 5x200m</b> 100%vma r=100 trot - R=1'30" trot + <b>1000m</b> 85% vma Ra 6' (*vma<15km/h)	Footing 50' 65% Vma	Footing 37' + <b>3x10'</b> al. de l'Objectif r=3' footing 65% vma + 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 3 séances=vert	Footing 40' + Circuit Training 1 12' Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+gammes) + acc. <b>5* à 7x1000m</b> al. 10km r=1'40" *vma<15km/h 5x - *vma 15 à 17km/h 6x *vma>17km/h 7x + footing 6'	Footing 30' + <b>Côtes 10x40"</b> au train (entre al. 5km et 10km dans l'idée) r=descente souple + footing 15' (pente 6%-10%)	Footing 65%-70% vma avec <b>20'</b> 80% vma à placer au choix dans la sortie
Volume séance	00:52:00	01:09:00	01:00:00	01:40:00
Volume semaine	04:41:00			

## 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 3 séances=vert	Footing 40' + Circuit Training 3 16' Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+gammes) <b>2x(200x300x400x500x400x300x200m)</b> 100% vma (200 et 300) + 95% vma (400 et 500) r= 40"/50"/1'1"15"/1'50" R=3' + Ra 6' *vma<13,5km/h on retire le 500m du 2ème bloc	Footing 1h 65% Vma	Footing 36' 65% vma + <b>15'/10'/10'5'</b> al. de l'Objectif r=3'2/2' footing 60-65% vma + 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 3 séances=vert	Footing 40' + Circuit Training 2 15' Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+gammes) Piste : <b>8 à 10x300m</b> 95% vma r=100m trot + ra 8'	Footing 40' 60-65% Vma	Footing 30' 65% vma + <b>40'</b> <u>en continu</u> soit <b>23'</b> à 75% vma + <b>12'</b> à 80 % vma + <b>5'</b> à 85% vma + footing 10' 60% vma
Volume séance	00:55:00	00:50:00	00:40:00	01:20:00
Volume semaine	03:45:00			

## PREPA SPECIFIQUE - S9 du 7 mars au 13 mars 2022

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/Circuit Training	Al.10km	Footing	Compet Entrainement Test
Infos 3 séances=vert	Footing 40' + Circuit Training 1 12' + bonus Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+gammes) <b>4* à 5 x1200m</b> al. 10km r=1'45" footing + ra 6' (*vma<13,5km x4)	Footing 50' 60-65% Vma	Ech 20' + <b>12km de Carrières/Poissy</b> + ra 10'
Volume séance	00:55:00	01:05:00	00:50:00	01:30:00
Volume semaine	04:20:00			

## PREPA SPECIFIQUE - S10 du 14 mars au 20 mars 2022

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing	Vma	Footing	Al. Spé
Infos 3 séances=vert	Footing Souple 40'	Ech 25' (footing+gammes) <b>2x(8x200m)</b> 95% vma r=100m trot (=tps d'effort) R=2' marche+trot + ra 7'	Footing 1h 60-65% Vma	Footing 36' 65% vma + <b>20/10/20'</b> al. de l'Objectif r=2' footing 60-65% vma + footing 10' 60% vma
Volume séance	00:40:00	01:00:00	01:00:00	01:40:00
Volume semaine	04:20:00			

## PREPA SPECIFIQUE - S11 du 21 mars au 27 mars 2022

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/Circuit Training	Séance Mixte	Footing	Al. Spé
Infos 3 séances=vert	Footing 40' + Circuit Training 2 (1 tour 7') Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+gammes) <b>1600m</b> al.10km r=2' trot <b>6x400m</b> 95% vma r=1' trot R=2' marche+trot <b>800m</b> al.10km + Ra 8'	Footing 50' 60-65% Vma	Footing 30' + <b>3x8'</b> al. de l'Objectif r=2' footing 65% vma + footing 10' 60% vma
Volume séance	00:47:00	01:02:00	00:50:00	01:08:00
Volume semaine	03:47:00			

## PREPA SPECIFIQUE - S12 du 28 mars au 3 avril 2022 Relâchement

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing	Rappel al. Spé	Mise en jambes veille de course	COMPET OBJECTIF
Infos 3 séances=vert	Footing Souple 40'	Ech 25' (footing+gammes) + <b>4x500m</b> al. <u>Semi</u> r=1'15" + ra 5'	Footing 30' 65% vma + ac. progressives <b>5x20"/40"</b>	<b>SEMI DE Cheverny</b>
Volume séance	00:40:00	00:40:00	00:35:00	
Volume semaine	01:55:00			