

Plan d'entraînement semi-marathon - Dimanche 31 mars 2019



Remarque : Cette préparation a été conçue pour qu'un public ayant une pratique sportive régulière puisse suivre ces séances et à terme s'engager sur la compétition. Il est rappelé qu'un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition datant de moins d'un an doit être fourni lors de l'inscription. Nous vous recommandons de consulter votre médecin avant de démarrer votre préparation.

Consignes :

- Mangez équilibré
- Pensez à bien vous hydrater tout au long de cette préparation
- Equipez-vous correctement (chaussures et équipements textiles)
- Effectuez vos séances sur un terrain varié en reliefs (sauf indications contraires)
- Echauffez-vous avant la course

Semaine 1 :

Mardi: Echauffement 20min - 8x45sec allure vite - récupération 45sec trottées - 10min souple

Jedi: Echauffement 20 min - 5X3min allure soutenue - récupération trottée 1min30 - 10min souple

Dimanche: Sortie Longue: 50mn: 25min faciles - 25min un peu soutenues

Semaine 2 :

Mardi: Echauffement - 2x8min allure soutenue, récupération: 4min, puis 2x4min allure soutenue récupération: 2min trottées

Jedi: 50min allure moyenne terrain varié

Dimanche: Sortie longue - 1h10 allure footing puis 5 accélérations progressives sur 80M retour trotté

Semaine 3 :

Mardi: Echauffement - 2x(3x45sec) allure vite récup: 45sec et entre séries récup: 2min30 - 10min souple

Jedi: Echauffement - 3x4min allure moyenne terrain varié - R=1min30 - 10min souple

Dimanche: Sortie longue - 45min allure footing - puis 5 accélérations progressives sur 80M retour trotté

Semaine 4 :

Mardi: Echauffement - 8x1min30 allure soutenue récupération: 1min30 trottées - 10min souple

Jedi: Echauffement - 2x6min - 2x5min allure moyenne terrain varié R=2min30 - 1x4min soutenue - 10min souple

Dimanche: Sortie longue -1h15 allure footing puis 8 accélérations progressives sur 80M retour trotté

Semaine 5 :

Mardi: Echauffement - 2x10min allure soutenue récupération: 4min puis 2x5min allure soutenue récupération: 2min30 - 10min souple

Jedi: Echauffement - 8x1min allure vite récupération = 1min trottée - 10min souple

Samedi: Sortie longue -1h25 allure footing puis 8 accélérations progressives sur 80M retour trotté

Semaine 6 :

Mardi: Echauffement -5x2min allure soutenue récupération: 1min30 trottée - 10min souple

Jedi: 30 min allure moyenne terrain varié - puis 5 accélérations progressives sur 80M retour trotté

Dimanche: Semi-marathon d'Antony