

Objectif semi-marathon 23 novembre 2019



		jour
VMA-100%	Footing de 1 h à 60-65%VMA (atelier positionnement + PPG)	mardi 17/09
Endurance fondamentale	200/200Récup/300/100Récup/400/200Récup (x3 en continu)	jeudi 19/09
Sortie longue	Sortie Longue de 1h à 65-70%VMA	week-end
		jour
VMA-100%	8 fois 30"-30"+ 8 fois 1'-1' déroulé, placé avec 3 minutes de récupération entre chaque série.	mardi 24/09
Endurance fondamentale	run & bike (Amphion RDV devant salle olympie avec un vélo pour 2)	jeudi 26/09
Sortie longue	Sortie Longue de 1h à 65-70%VMA	week-end
Semaine 1		jour
Endurance fondamentale	Footing de 1 h à 60-65%VMA avec relais à l'américaine	mardi 01/10
VMA-100%	Footing de 20-30 minutes suivi de 2 séries de 10 fois 30"-30" à 100-105%VMA avec 3 minutes de récupération entre chaque série.	jeudi 03/10
Endurance fondamentale	Footing de 45 minutes	
Sortie longue	Sortie Longue de 1h20 à 65-70%VMA	week-end
Semaine 2		
VMA-100 à 105%	Footing de 20-30 minutes suivi de 2 séries de 12 fois 200m à 100-105% VMA avec une récupération temps d'effort moins 10" entre les 200m et 3 minutes entre chaque série.	mardi 08/10
Endurance fondamentale	Footing de 1 h à 60-65%VMA	
VMA-95%	Footing de 20-30 minutes suivi de 2 séries de 5 fois 400m à 95% VMA avec une récupération de 1 minutes entre les 400m et 3 minutes entre chaque série.	jeudi 10/10
Sortie longue	Sortie longue de 1h20 dont 2 fois 10 minutes à 80%VMA avec une récupération de 2 minutes entre chaque effort	week-end
Semaine 3		
Endurance fondamentale	Footing de 45 minutes	
Allure semi	Footing de 20-30 minutes suivi de 3 fois 2000m à 85% VMA et une récupération de 2 minutes entre chaque effort.	mardi 15/10
Endurance fondamentale	Footing de 1 h à 60-65%VMA	jeudi 17/10
Sortie longue	Sortie longue de 1h30 dont 2 fois 15 minutes à 80%VMA avec une récupération de 2 minutes entre chaque effort (ou course du Miroir à Cervens)	week-end
Semaine 4 : Semaine allégée		
Endurance fondamentale	Footing de 45 minutes + escaliers travail de placement	mardi 22/10
VMA-100	Footing de 20-30 minutes suivi de 2 séries de 6 fois 300m à 100%VMA avec une récupération de 45 sec à 1 minute entre les 300m et 3 minutes entre chaque série.	jeudi 24/10
Sortie longue	Sortie Longue de 1h20 à 65-70%VMA	week-end
Semaine 5 : Travail spécifique		
Endurance fondamentale	Footing de 45 minutes	
Allure semi	Footing de 20-30 minutes suivi de 3 fois 3000m à 85% VMA et une récupération de 2 minutes entre chaque effort.	mardi 29/10
Endurance fondamentale	Footing de 1 h à 60-65%VMA	jeudi 31/10
Sortie longue	Sortie longue de 1h30 dont 2 fois 15 minutes à 80%VMA avec une récupération de 2 minutes entre chaque effort (ou course du Lyaud)	week-end
Semaine 6		
VMA-100	200m (x2) + 300 (x3) + 400 (x4) + 300 (x3) + 200 (x2) récup = temps d'effort	mardi 05/11
Endurance fondamentale	Footing de 45 minutes	
Allure semi	Footing de 20-30 minutes suivi de 4000m - 3000m - 2000m à 85% VMA et une récupération de 2 minutes entre chaque effort.	jeudi 07/11
Sortie longue	20' échauffement / 5' à 90%VMA / 2' récup active / 3 x 10' à 80% (ou course des Rives Thonon)	week-end
Semaine 7		
Endurance fondamentale	Footing de 45 minutes	
Allure semi	Footing de 20-30 minutes suivi de 2 fois 4000m à 85% VMA et une récupération de 2 minutes entre chaque effort.	mardi 12/11
Endurance fondamentale	Footing de 1 h à 60-65%VMA	jeudi 14/11
Sortie longue	Sortie longue de 1h20 dont 2 fois 10 minutes à 80%VMA avec une récupération de 2 minutes entre chaque effort	week-end
Semaine 8 : Relâchement		
Endurance fondamentale	Footing de 45 minutes à 1 h	
VMA-100	Footing de 20-30 minutes suivi de 2 séries de 8 fois 30"-30" à 100-105%VMA avec 3 minutes de récupération entre chaque série.	mardi 19/11
Endurance fondamentale	Footing 40'	jeudi 21/11
COMPET	Semi marathon	23/11/19