

PLAN SEMI MARATHON DE NUAILLE 29 mars 2026

2^{ème} PARTIE

Semaine	Lundi	MARDI	Mercredi	JEUDI	Vendredi	SAMEDI	DIMANCHE
5	02	03	04	05	06	07	08
<i>Dévelop. Spécifique</i>		2 (400/500/600/500/400) 90% r' 1' R' 3' 1 x 200 progressif	<i>Footings</i> 1h00	3 x 3000 all.semi Avec 500 derniers m.+ rapides R' 2'		Echauf. 20' puis 3 (1' all. 10 kms/3' all. semi/ 1' all. 10 kms) R' 3'	Sortie 1h15/1h30
<i>volume</i>		5000 m		9000 m			
		VMA extensive				All. Spécifique	Endurance Fondamentale
6	09	10	11	12	13	14	15
<i>Dévelop. Spécifique</i>		2 (10 x 300) 85/90% r' 100 m R' 3'	<i>Footings</i> 1h00	2 x 5000 all. semi OU au temps en extérieur R' 2'		1h00 sur parcours vallonné + côtes	Sortie 1h30/1h45 sur circuit du semi Avec rappel d'allure semi
<i>volume</i>		6000 m		10 000 m			
		VMA intensive		Allure Spécifique		Endurance Active + côtes	Endurance Fondamentale
7	16	17	18	19	20	21	22
<i>Dévelop. Spécifique</i>		3 (200/250/300/250/200) à 90% r' 30''/30''/45''	<i>Footings</i> 1h00	2000/3000/2000 all. semi 1000 all. 10 kms r' 2'		Echauf. 20' puis 10' all. aisance respiratoire 15' all. semi 5' all. 10 kms 10' all. semi	Sortie 1h15
<i>volume</i>		3600 m		8000 m			
		VMA intensive		Allure Spécifique		Footings/allure Spécifique	Endurance Fondamentale
8	23	24	25	26	27	28	29
<i>Relâchement</i>		2 (500/400/500) en relâchement + 1 x 200 accélération progres.	<i>Footings</i> 1h00	Footings 40' 10 Lg pelouse cool r' largeur		Repos OU 30' cool	SEMI MARATHON DE NUAILLE
<i>Volume</i>		3000 m					
		VMA mixte		Footings		Footings	Compétition