

Plan semi-marathon de Locronan –Quimper 19 mars 2023

	Semaine du 6 au 12 février	Semaine du 13 au 19 février	Semaine du 20 au 26 février	Semaine du 27 février au 5 mars	Semaine du 6 au 12 mars	Semaine du 13 au 19 mars
Mardi ou mercredi	-30' de footing -2x (6 x200m) à 100% de VMA ->Récup= temps couru puis 2 '30'' entre les séries -Si en nature : 2x (6x30 '' ->Récup = 30'' et 2 '30''entre séries ->15' de footing de récup	-30' de footing -2x(5x300m) à 100% de VMA ->Récup = temps couru Puis 2'30'' entre séries (ou 5 x 1' si en nature avec 2'30 de récup entre séries) ->15' de footing de récup	-30' de footing - 2 pyramides de : -200m à 100% VMA ->récup=45'' (45'' en nature) -300m à 98% VMA ->récup=1' (1' en nature) -400m à 95% VMA (1'30'' en nature) -> récup =2'30'' - 400m/300m/200m (voir récup + haut) ->3'de récup entre pyramides ->15' de footing de récup	-30' de footing -8x500m à 95% de VMA ->récup= 1'30'' (allure 5km) (Si en nature : 8x2' avec 1'30'' de récup entre) -15' de footing de récup	-30' de footing -3x400m à 98% de VMA -> récup= temps couru (si en nature :3x 1'30'') -15' de footing de récup -4x300m à100%de VMA -> récup=temps couru (si en nature :4x1') -5x200m à 100%de VMA -> récup= temps couru (si en nature : 5x45'') -15' de footing de recup	-30' de footing -8x200m à 100% de VMA -> récup=40'' Ou 10x(30''x30'') si en nature
Jeudi	1h15 de footing	1h15 de footing	1h15 de footing	1h15 de footing	1h15 de footing	40' de footing
Samedi	-40' de footing - 5x1000m à 88-90% de VMA (allure 10km) ->récup=2'30 -footing de récup de15'	-40' de footing -3x2000m à 87% de VMA (allure 15km) ->récup=3' -footing de récup de 15'	-40' de footing -2x3000m à 85% de VMA ->récup =3'30''à 4' -1x2000m à 87% de VMA -> Récup=2'30 ->15 'de footing de récup	-40' de footing -3x3000m à 95% de VMA ->récup =3'30'' à 4' -1x1000m à 88-90% de VMA -> Récup=3' ->15 'de footing de récup	-30' de footing -1x3000m à 85% de VMA -> Récup=3'30 à 4' -1x2000m à 87% de VMA -> récup =3' à 3'30'' -1x1000m à 88-90%de VMA -15 'de footing de récup	-20' de footing - 6 x100m faciles
Dimanche	-40' de footing lent -20' à 80-83% de VMA (allure semi) - >15' de footing de récup	-40' de footing lent -25' à 80-83% de VMA (allure semi) ->15' de récup	40' de footing lent -30' à 80-83% de VMA (allure semi) ->15' de footing de récup	-30' de footing lent -20' à 75-80% de VMA (allure semi) -> 5' de récup -20' à 80-85% de VMA (allure semi) ->15' de footing de récup	-50' de footing -15' à allure semi -15' de footing de récup	21.1km Locronan Quimper