

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
--------------------	---	---	---	---

## Début de la préparation semi marathon de Quimper

S 07 semi-marathon (Lundi 09/02 au Dim 15/02/2026)				
➤ <b><u>Lundi</u></b> : Footing 1h00' à 70% de VMA				X
➤ <b><u>Mardi</u></b> : footing 30'+8 à 12x500 m de 90 à 95% de la VMA r : 100 m +10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ <b><u>Mercredi ou Jeudi</u></b> : Footing 1h05' à 65% de VMA (récupération)	X	X	X	X
➤ <b><u>Jeudi</u></b> : footing 25'+3 ou 5x1500 de 80% à 90% de VMA R : 300 m +10'recup +étirements			X	X
➤ <b><u>Samedi</u></b> : 25' footing+ 3x2000 m allure ciblée pour le semi-marathon (autour de 85% de VMA) récup : 2' +10' récup + étirements	X	X	X	X
➤ <b><u>Dimanche</u></b> : Footing 1h20' avec 30' à 65%, 10' à 70%, 20 à 75% et 10' allure semi-marathon + 10' récup <b>Attention à vos allures. La semaine est bien chargée. Les autres seront du même acabit</b>		X	X	X
<b><u>BONNE SEMAINE A TOUS</u></b>				