

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

Préparation semi marathon de Quimper

S 08 semi-marathon (Lundi 16/02 au Dim 22/02/2026)				
➤ Lundi : Repos ou footing 55' à 75% de VMA				X
➤ Mardi : footing 30'+ footing 30'+4 à 6x (200-400-600) à 100%, 95% et à 90% de la VMA r : 100 m r : 150 m R : 200 m+10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ Mercredi ou Jeudi : Footing 50' à 65% de VMA (récupération)	X	X	X	X
➤ Jeudi : footing 25'+6 à 10 x 800 m de 85 à 90% de VMA R : 200 m +10'recup +étirements			X	X
➤ Samedi : 25' footing+3000/3000/2000entre à 85% de VMA (allure ciblée semi) récup : 3' +10' récup + étirements	X	X	X	X
➤ Dimanche : Footing 1h20' à 1h45' entre 65 et 75% de VMA		X	X	X
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				