

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
S 09 semi-marathon (Lundi 23/02 au Dim 01/03/2026) ➤ <u>Lundi</u> : Repos ou footing 50' à 75% de VMA ➤ <u>Mardi</u> : footing 30'+4 ou 5x 400 à 95% de VMA r : 100 m + 4 ou 5x 300 à 100% de VMA r : 100 m + 4 ou 5x 200 à 105% de VMA r : 100 m+10'recup +étirements ➤ <u>Mercredi ou Jeudi</u> : Footing 55' à 65% de VMA (récupération) ➤ <u>Jeudi</u> : footing 25'+ 2 à 3x2000 m de 85 à 90% de VMA R : 200 m +10'recup +étirements ➤ <u>Samedi</u> : 25' footing+ 4000/3000/2000 m allure ciblée pour le semi-marathon (autour de 85% de VMA) recup : 2' +10' recup + étirements ➤ <u>Dimanche</u> : Footing 1h30' avec 45' à 65%, 20' à 75% de la VMA et 15' allure semi-marathon + 10' recup à 65/70% de la VMA <u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				X
	X	X	X	X
	X	X	X	X
			X	X
	X	X	X	X
		X	X	X