

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
S 12 semi-marathon de Quimper (Lundi 16/03 au Dim 22/03/2026)				
➤ <u>Lundi</u> : Repos				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 30' + 1x2000 m à 85% de VMA puis 3 ou 4x1000 à 90% de VMA R : 200 m +10' recup +étirements	X	X	X	X
➤ <u>Mercredi</u> : Repos ou Footing 50' à 75% VMA (récupération)			X	X
➤ <u>Jeudi</u> : Footing 1h00' à 70% de VMA (récupération) +étirements		X	X	X
➤ <u>Samedi</u> : 25' footing+ 3x3000 m allure ciblée pour le semi-marathon (autour de 85% de VMA) recup : 2' +10' recup + étirements	X	X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : Footing 1h20' avec 45' à 65%, 10' à 75% de la VMA et 10' allure semi-marathon + 15' recup à 65/70% de la VMA	X	X	X	X
Dernière semaine avant la semaine primordiale d'affutage. Attention à ne pas vous tromper sur vos allures.				
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				