

ECHEANCES

SEMI-MARATHON 05/09/2021

MARATHON 17/10/2021

	Dimanche Séance 1/3	Lundi (facultatif) Séance 4/4	Mercredi Séance 2/3	Vendredi Séance 3/3
Semaine du Dimanche 28/03 au Vendredi 02/04	1h15 à 60% VMA + 10' à 80%	REPOS	Fractionné 30' de footing + 1x 3000m Allure Marathon Récup = Chrono	REPOS
Semaine du Dimanche 04/04 au Vendredi 09/04	<b>SEANCE TEST</b> <b>28 kms en negativ split</b> <b>- allure Marathon</b>  <i>ou sortie longue pour les autres</i>	REPOS	REPOS	30' de footing + Etirement
Semaine du Dimanche 11/04 au Vendredi 16/04	1 heure de footing tranquille	REPOS	Endurance Fondamentale  1 h 00 Allure : 60% VMA	PPG 30' de footing + 30' Gainage + Abdos + Gammes
Semaine du Dimanche 18/04 au Vendredi 23/04	Endurance Fondamentale 1h30 Allure : 60% VMA	REPOS	AEROBIE 30' de footing + 2 séries de 8 fois 60'/60' Récup 5' Allure 80% VMA	PPG 30' de footing + 30' Gainage + Abdos + Gammes

Semaine du Dimanche 25/04 au Vendredi 30/04	Endurance Fondamentale  1 h 00 Allure : 60% VMA	COURSE A FAIBLE SEUIL 45' Allure 75% VMA	AEROBIE 30' de footing + 3 séries de 8 fois 30'/30' Récup 5' Allure 80% VMA	30' de footing puis 5 tours de fer à cheval
Semaine du Dimanche 02/05 au Vendredi 07/05	Footing 1h dont les 15 dernière minutes en negativ'split de 80% jusqu'à 90% VMA	COURSE AU SEUIL 45' Allure 80% VMA	Fractionné 30' de footing + 10 x 500m Allure 100% Récup = Chrono	45' de footing tranquilles
Semaine du Dimanche 09/05 au Vendredi 14/05	30' d'échauffement puis 3 fois : ( 10' à 80% et 5' à 50% )	<b>REPOS</b>	Fractionné 30' de footing + 4 x 1000m Allure 80 à 85%	PPG 30' de footing + 30' Gainage + Abdos + Gammes
Semaine du Dimanche 16/05 au Vendredi 21/05	30' d'échauffement puis 5 fois : ( 5' à 85% et 5' à 50% )	COURSE AU SEUIL 45' Allure 80% VMA	Fractionné 30' de footing + 1 x 2000m Allure 80 à 85%	<b>REPOS</b>
Semaine du Dimanche 23/05 au Vendredi 28/05	<b>SEANCE TEST</b> <b>10 kms en negativ split</b> - <b>ou sortie d'une heure</b> <b>pour les autres</b>	<b>REPOS</b>	Endurance Fondamentale  1 h 00 Allure : 60% VMA	<b>REPOS</b>

Semaine du Dimanche 30/05 au Vendredi 04/06	Endurance Fondamentale 1h30 Allure : 60% VMA	<b>REPOS</b>	Endurance Fondamentale  1 h 00 Allure : 60% VMA	<b>REPOS</b>
Semaine du Dimanche 23/05 au Vendredi 28/05	Endurance Fondamentale 1h30 Allure : 60% VMA	COURSE AU SEUIL 45' Allure 80% VMA	AEROBIE 30' de footing + 2 séries de 8 fois 60'/60' Récup 5' Allure 80% VMA	PPG 30' de footing + 30' Gainage + Abdos + Gammes
Semaine du Dimanche 30/05 au Vendredi 04/06	Endurance Fondamentale 1h45 Allure : 60% VMA + <b>10' à 80%</b>	COURSE AU SEUIL 30' à 80% VMA 5' à 90% VMA 5' à 60% VMA 3' à 90% VMA 10' à 60% VMA	Fractionné 30' de footing + 3x600m Allure 80% Récup = Chrono	PPG 30' de footing + 30' Gainage + Abdos + Gammes
Semaine du Dimanche 06/06 au Vendredi 11/06	Endurance Fondamentale 1h30 Allure : 60% VMA		AEROBIE 30' de footing + 2 séries de 8 fois 60'/60' Récup 5' Allure 80% VMA	PPG 30' de footing + 30' Gainage + Abdos + Gammes
Semaine du Dimanche 13/06 au Vendredi 18/06	Endurance Fondamentale 1h45 Allure : 60% VMA + <b>10' à 80%</b>		AEROBIE 30' de footing + 3 séries de 8 fois 30'/30' Récup 5' Allure 80% VMA	PPG 30' de footing + 30' Gainage + Abdos + Gammes

Semaine du  
Dimanche 20/06  
au  
Vendredi 25/06

1 parcours à 70%  
1 parcours à 75%  
1 parcours à 80%  
Durée totale max 1h30

Footing  
+  
**2 fois :**  
200m + 300m + 400m + 500m  
recup = chrono  
**recup 10'**

30' de footing  
+  
10 côtes de 80m

Semaine du  
Dimanche 27/06  
au  
Vendredi 02/07

**SEANCE TEST**  
**5 kms en negativ split -**  
*ou sortie d'une heure  
pour les autres*  
*et*  
**PIQUE-NIQUE**  
**SECTION**  
**RUNNING**

**REPOS**

Endurance Fondamentale  
  
1 h 00  
Allure : 60% VMA

PPG  
30' de footing  
+  
30' Gainage + Abdos + Gammes

Semaine du  
Dimanche 04/07  
au  
Vendredi 09/07

**REPOS**

**REPOS**

**REPOS**

**REPOS**

Semaine du  
Dimanche 11/07  
au  
Vendredi 16/07

**REPOS**

**REPOS**

**REPOS**

**REPOS**

Semaine du Dimanche 18/07 au Vendredi 23/07	Endurance Fondamentale Sortie longue 1 h 30 Allure : 60% VMA	REPOS	PPG 30' de footing + 30' Gainage + Abdos + Gammes	REPOS
Semaine du Dimanche 25/07 au Vendredi 30/07	Endurance Fondamentale Sortie longue 1 h 30 Allure : 60% VMA	REPOS	PPG 30' de footing + 30' Gainage + Abdos + Gammes	REPOS
Semaine du Dimanche 01/08 au Vendredi 06/08	Endurance Fondamentale Sortie longue 1 h 30 Allure : 60% VMA	REPOS	30' de footing + 1 série de 10 x 60/60	REPOS
Semaine du Dimanche 08/08 au Vendredi 13/08	REPOS	REPOS	REPOS	PPG 30' de footing + 30' Gainage + Abdos + Gammes
Semaine du Dimanche 15/08 au Vendredi 20/08	Endurance Fondamentale Sortie longue 1 h30 Allure : 60% VMA	COURSE AU SEUIL 45' Allure 80% VMA	Fractionné 30' de footing + 3x600m Allure 80% Récup = Chrono	1 heure de footing à 70%
Semaine du Dimanche 22/08 au Vendredi 27/08	Endurance Fondamentale Sortie longue 1 h Allure : 60% VMA + 30 à 70%	COURSE AU SEUIL 45' Allure 80% VMA	Fractionné 30' de footing + 10 x 500m Allure 100% Récup = Chrono	1 heure de footing à 70%

Semaine du Dimanche 29/08 au Vendredi 03/09	Endurance Fondamentale Sortie longue 1 h30 Allure : 60% VMA	REPOS	Fractionné 30' de footing + 4 x 1000m Allure 80 à 85%  (2 pour ceux qui font le semi de paris)	Fractionné 30' de footing + 500/1000/1500/1000/500 Allure 100%/90% Récup = Chrono Repos pour ceux qui font le semi de Paris
Semaine du Dimanche 05/09 au Vendredi 10/09	SEMI-MARATHON DE PARIS ou sortie longue de 2h	REPOS	Fractionné 30' de footing + 500/1000/1500/1000/500 Allure 100%/90% Récup = Chrono Repos pour ceux qui font le semi de Paris	PPG 30' de footing + 30' Gainage + Abdos + Gammes
Semaine du Dimanche 12/09 au Vendredi 17/09	1 heure de footing tranquille	COURSE A FAIBLE SEUIL 45' Allure 75% VMA	Fractionné 30' de footing + 500/1000/1500/1000/500 Allure 100%/90% Récup = Chrono	REPOS
Semaine du Dimanche 19/09 au Vendredi 24/09	Sortie longue de 2h30	REPOS	PPG 30' de footing + 30' Gainage + Abdos + Gammes	Fractionné 30' de footing + 500/1000/1500/1000/500 Allure 100%/90% Récup = Chrono
Semaine du Dimanche 26/9 au Vendredi 01/10	Endurance Fondamentale Grande Sortie longue 1h15 Allure : 60% VMA + 15' allure Marathon	REPOS	Fractionné 30' de footing + 4 x 2000m Allure 80 à 85%	PPG 30' de footing + 30' Gainage + Abdos + Gammes

Semaine du  
Dimanche 3/10  
au  
Vendredi 8/10

Endurance Mixte  
Sortie longue  
1 h 00 à 60% VMA  
+  
30' à 80% VMA  
+  
15' à 60% VMA

COURSE AU SEUIL  
45'  
Allure 80% VMA

Fractionné  
30' de footing  
+  
2x 3000m  
Allure Marathon  
Récup = Chrono  
+  
500m

Footing  
+  
10 x 200m  
+  
PPG

Semaine du  
Dimanche 10/10  
au  
Vendredi 15/10

1h15 à 60% VMA  
+  
10' à 80%

REPOS

Fractionné  
30' de footing  
+  
1 x 3000m  
Allure Marathon  
Récup = Chrono

REPOS

Semaine du  
Dimanche 17/10  
au  
Vendredi 22/10

MARATHON  
DE PARIS