

Phase de préparation spécifique

semaine du 27 Avril au 03 mai

1	Date	Type séance	allure, temps ou dis.	Ech.	Contenu séance	VT	RC	KT
Lundi	27	Footing	All maxi 5'/km		1H	12		12
Mardi	28	repos			repos			
mercredi	29	Rappel spécifique 1/2 marathon	85% VMA	20'	4 x 1500 R: 2'	6	15'	13
Jeudi	30	footing*	All maxi 5'/km		1h	12		12
vendredi	1	VMA Courte	105% VMA	20'	2 x 10' de 30"/30" R: 2'30"	4	15'	11
Samedi	2	repos			repos			
Dimanche	3	sortie longue	All maxi 5'/km		1h30'	18		18
Total semaine:								66

semaine du 04 au 10 Mai

2	Date	Type séance	allure, temps ou dis.	Ech.	Contenu séance	VT	RC	KT
Lundi	4	Footing	All maxi 5'/km		1H	12		12
Mardi	5	repos			repos			
mercredi	6	Rappel spécifique 1/2 marathon	85% VMA	20'	3 x 2000 R: 2'30"	6	15'	13
Jeudi	7	footing*	All maxi 5'/km		1h	12		12
vendredi	8	VMA Longue	100% VMA	20'	2 x (4 x 400) r: 50" R: 2'30"	3,2	15'	10,2
Samedi	9	repos			repos			
Dimanche	10	sortie longue	All maxi 5'/km		1h30'	18		18
Total semaine:								65,2