

semaine du 11 au 17 Mai

3	Date	Type séance	allure, temps ou dis.	Ech.	Contenu séance	VT	RC	KT
Lundi	11	Footing	All maxi 5'/km		1H	12		12
Mardi	12	repos			repos			
mercredi	13	Rappel spécifique 1/2 marathon	85% VMA	20'	3000/3000/2000 R: 2'30"	8	15'	15
Jeudi	14	footing*	All maxi 5'/km		1h	12		12
vendredi	15	VMA Courte	105% VMA	20'	2 x (20 x 100) r: 50" R: 2'30"	4	15'	11
Samedi	16	repos			repos			
Dimanche	17	sortie longue	All maxi 5'/km		1h30'	18		18
Total semaine:								68

semaine du 18 au 24 Mai

4	Date	Type séance	allure, temps ou dis.	Ech.	Contenu séance	VT	RC	KT
Lundi	18	Footing	All maxi 5'/km		1H	12		12
Mardi	19	repos			repos			
mercredi	20	Rappel spécifique 1/2 marathon	85% VMA	20'	3 x 3000 R: 2'30"	9	15'	16
Jeudi	21	footing*	All maxi 5'/km		1h	12		12
vendredi	22	VMA Longue	95% VMA	20'	2 x (4 x 500) r: 1' R: 2'30"	4	15'	11
Samedi	23	repos			repos			
Dimanche	24	sortie longue	All maxi 5'/km		1h30'	18		18
Total semaine:								69

Phase de relâchement

semaine du 25 au 31 mai

5	Date	Type séance	allure, temps ou dis.	Ech.	Contenu séance	VT	RC	KT
Lundi	25	Footing	All maxi 5'/km		1H	12		12
Mardi	26	repos			repos			
mercredi	27	Rappel spécifique 1/2 marathon	85% VMA	20'	3 x 1000 R: 1'30"	3	15'	10
Jeudi	28	repos			repos			
vendredi	29	footing	All maxi 5'/km		1H	12		12
Samedi	30	repos			repos			
Dimanche	31	Compétition		20'	1/2 marathon de Poitiers Futuroscope	26	10'	26
Total semaine:								60

* footing facultatif