

Préparation ½ marathon 2h30 (7'/km)

Semaines	Durée total et type d'entraînement	Contenu
1	Lundi : endurance 1h Mercredi : Fractionné court samedi 1h45 (intensité 2-3)	7'30"/km 2 séries de 8x 45"/45" avec 3' de récup active Alterner course/marche (6' de course/1' de marche)
2	Lundi : endurance 1h Mercredi : Fractionné court samedi : Sortie 1h30	7'30"/km 2 séries de 8x 1'/1' avec 3' de récup active entre 8'15 et 8'30"/km
3	Lundi : résistance douce Mercredi : Fractionné court samedi 1h45	Échauffement 10' + 40' à 7'/km + 10' retour au calme 2 séries de 8x200m avec r = 45" et 3'entre 2 séries entre 8'00 et 8'15"/km
4	Lundi : résistance douce Mercredi : Fractionné court (1h) Samedi : 2h 15 (intensité 2-3)	Échauffement 10' + 40' à 7'/km + 10' retour au calme 2 séries de 6x400m avec r=1'15 et 3' entre 2 séries entre 8'00 et 8'15"/km
5	Lundi : endurance 1h Mercredi : Fractionné Samedi : 2h30	7'20"/km 2 séries de 5x500m avec r=1'30" et 3' entre 2 séries entre 8'00 et 8'15"/km
6	Lundi : résistance douce 1h Mercredi : Fractionné court Samedi : 2h15	Échauffement 20' + 3X 1km 6'40/km avec 2' de récup active + retour au calme 6 x (1' à fond/4' en footing) entre 8'00 et 8'15"/km et 20' à 7'/km en milieu de séance
7	Lundi : résistance douce Mercredi : Fractionné Samedi : 2h	Échauffement 10' + 20' à 6'40/km + 10' retour au calme Entraînement 2 pyramides 3' footing/3' à 7'/km/3' à 6'40"/km/3' à 7'/km/3' footing 8'/ km avec 30' à 7'/km
8	Lundi : résistance douce Mercredi : Fractionné Samedi : 2h	Échauffement 10' + 30' à 6'40/km + 10' retour au calme 4x1000m avec 2'15" de récup + 3' entre 2 séries 8'/ km avec 45' à 7'/km
9	Lundi : endurance 1h Mercredi : fractionné long 1h Samedi : 2h	8'/km 2 X 2kms à 7'40"/km avec 3' de récup active 8'/ km avec 45' à 7'/km
10	lundi : endurance 45' mercredi : fractionné court dimanche : 1h30	8'/km 2 séries de 8x 1'/1' avec 3' de récup active 8'/ km avec 50' à 7'/km
11	Mercredi : 45' dimanche	5 accélérations progressives de 200m avec récup de 1'30 en trotinant semi marathon