

## SEMI sur 10 semaines

### semaine 1

Lundi	Footing 45 '
Mardi	30' footing + 10 x 300m VMA 45' Recup + Retour Calme
Mercredi	Footing 1 h
Jeudi	30' footing +20 ' allure marathon + Retour Calme
Vendredi	Repos
Samedi	30' footing + 3 X 10 mn allure marathon (3' recup) + footing récup
Dimanche	footing 1h15

### semaine 2

Lundi	Footing 1 h
Mardi	30' footing + 10 x 200m (8 x F) VMA 35' Recup + Retour Calme
Mercredi	Footing 1 h
Jeudi	30' footing +25 ' allure marathon + Retour Calme
Vendredi	Repos
Samedi	30' footing + 3 X 3km (2 x Femmes) allure seuil (3' recup) + 10' footing récup
Dimanche	footing 1h

### semaine 3

Lundi	Footing 45 '
Mardi	30' footing + 10 x 400m (8 x F) VMA 1' Recup + Retour Calme
Mercredi	Footing 1 h
Jeudi	30' footing +25 ' allure marathon ou seuil + Retour Calme
Vendredi	Repos
Samedi	30' footing + 3 X 3km (2 x Femmes) allure seuil (3' recup) + 10' footing récup
Dimanche	Footing 1 h

### semaine 4

Lundi	Footing 1 h
Mardi	30' footing + 10 x 200m (8 x F) VMA 35' Recup + 10' footing
Mercredi	Footing 1 h
Jeudi	30' footing +30 ' allure endurance + Retour Calme
Vendredi	Repos
Samedi	30' footing + 3 X 4km (2 x Femmes) allure seuil (3' recup) + 10' footing récup
Dimanche	Footing 1 h

### semaine 5

Lundi	Footing 1 h
Mardi	30' footing + 8 x 500 m VMA 1'10 "Recup + 10' footing
Mercredi	Footing 1 h
Jeudi	30' footing +30 ' allure endurance + Retour Calme
Vendredi	Repos
Samedi	30' footing + 5 X 6' allure seuil recup 2' + 10' footing

Dimanche	1h15 endurance
----------	----------------

### semaine 6

Lundi	Footing 1 h
Mardi	15' footing + 45' endurance+ 15' allure semi
Mercredi	1 h footing
Jeudi	30' footing + 4 X 2000 m recup 2' + Retour Calme
Vendredi	Repos
Samedi	1h00 endurance
Dimanche	30' footing + 3 X 4km (2 x Femmes) allure seuil (3' recup) + 10' footing récup

### semaine 7

Lundi	Footing 1 h
Mardi	30' footing + 10 x 500 m VMA 1'10 "Recup + 10' footing
Mercredi	Footing 1 h
Jeudi	30' footing +30 ' allure SEUIL + Retour Calme
Vendredi	Repos
Samedi	30' footing + 5 X 6' allure seuil recup 2' + 10' footing
Dimanche	1h15 endurance

### semaine 8

Lundi	Footing 1 h
Mardi	15' footing + 30' endurance+ 15' allure semi
Mercredi	1 h footing
Jeudi	30' footing + 4 X 2000 m recup 2' + Retour Calme
Vendredi	Repos
Samedi	1h00 endurance
Dimanche	30' footing + 3 X 4km (2 x Femmes) allure seuil (3' recup) + 10' footing récup

### semaine 9

Lundi	Footing 1 h
Mardi	30' footing + 10 x 500 m VMA 1'10 "Recup + 10' footing
Mercredi	Footing 1 h
Jeudi	30' footing +20 ' allure SEUIL + 15' allure SEMI Retour Calme
Vendredi	Repos
Samedi	30' footing + 4 X 6' allure seuil recup 2' + 10' footing
Dimanche	1h15 endurance

### semaine du 10

Lundi	Footing 1 h
Mardi	15' footing + 10 X 200m Recup 35"+ 10' footing
Mercredi	repos
Jeudi	45' footing
Vendredi	Repos
Samedi	40' footing 10 x 100 en déroulant
Dimanche	SEMI de BAYEUX



