

Plan d'entraînement objectif 20 km en 1h30

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
Séance 1	<p>FRACTIONNE</p> <p>Echauffement + 7x 800m en 3 min 12</p> <p>Récupération de 1 min 30 au trot</p> <p>Retour au calme 15 min</p>	<p>FRACTIONNE</p> <p>Echauffement + 7x 1000m de 4min 05 à 3 min 55</p> <p>Récupération de 1 min 45 au trot</p> <p>Retour au calme 15 min</p>	<p>FRACTIONNE</p> <p>Echauffement + 5x 1500m en 6min</p> <p>Récupération de 2min 15 au trot</p> <p>Retour au calme 15 min</p>	<p>FRACTIONNE</p> <p>Echauffement + 4x 1200m en 4 min 28</p> <p>Récupération de 1 min 45 au trot</p> <p>Retour au calme 10 min</p>
Séance 2	<p>FOOTING</p> <p>1 h d'endurance</p> <p>10 min abdos / gainage</p> <p>10 min étirements</p>	<p>FOOTING</p> <p>1 h d'endurance</p> <p>10 min abdos / gainage</p> <p>10 min étirements</p>	<p>FOOTING</p> <p>1 h d'endurance</p> <p>10 min abdos / gainage</p> <p>10 min étirements</p>	<p>FOOTING</p> <p>1 h d'endurance</p> <p>10 min abdos / gainage</p> <p>10 min étirements</p>
Séance 3	<p>COTES</p> <p>Echauffement + 15x 20 sec en côte</p> <p>Récupération en descente au trôt (courir vite et relaché sans sprinter)</p> <p>Retour au calme 15 min</p>	<p>COTES</p> <p>Echauffement + 2 séries de 6x30 sec en cote allure modérée</p> <p>Récupération en descente au trôt et 3 min entre les séries</p> <p>Retour au calme 15 min</p>	<p>COTES</p> <p>Echauffement + 10x 40 sec en côte modérée</p> <p>Récupération en descente au trôt</p> <p>Retour au calme 15 min</p>	<p>FOOTING</p> <p>20 min d'endurance + 5x 100 en accélération progressive</p> <p>Retour en marchant</p>
Séance 4	<p>REPOS / FOOTING</p> <p>Repos ou 1h d'endurance a faible allure</p> <p>10 min abdos / gainage</p>	<p>REPOS / FOOTING</p> <p>Repos ou 1h d'endurance a faible allure</p> <p>10 min abdos / gainage</p>	<p>REPOS / FOOTING</p> <p>Repos ou 1h d'endurance a faible allure</p> <p>10 min abdos / gainage</p>	<p>COURSE PREPARATOIRE</p> <p>Course préparatoire sur 10km</p>
Séance 5	<p>SORTIE LONGUE</p> <p>1h15 d'endurance dont 3x 8min à 4min 15 au km</p> <p>Récupération de 3 min au trôt</p>	<p>SORTIE LONGUE</p> <p>1h20 à allure modérée</p>	<p>SORTIE LONGUE</p> <p>1h25 d'endurance à allure modérée dont 10 min - 8 min - 6 min à 4 min 15 au km</p>	

Plan d'entraînement objectif 20 km en 1h30

	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8
Séance 1	FOOTING 1 h d'endurance 10 min adbos / gainage	FRACTIONNE Echauffement + 2000m en 8 min 30 / 2000m en 8 min 20 / 2000m en 8 min 10 / 2000m en 8 min Récupération de 2 min au trot Retour au calme 15 min	FRACTIONNE Echauffement + 3000m en 12 min 45 / 3000m en 12 min 20 / 3000m en 12 min Récupération de 400m au trot Retour au calme 15 min	FRACTIONNE Echauffement + 8x 600m en 2 min 24 Récupération de 200m au trot Retour au calme 15 min
Séance 2	FOOTING + LIGNES DROITES 45 min d'endurance + 10x 100m en accélération progressive Retour au trot Retour au calme 10 min	FOOTING 1 h d'endurance à allure modérée 10 min adbos / gainage 10 min étirements	FOOTING 1 h d'endurance à allure modérée 10 min adbos / gainage 10 min étirements	FOOTING 40 min d'endurance à allure modérée 10 min étirements
Séance 3	FRACTIONNE Echauffement + 2 séries de 6x 200m en 42 sec Récupération de 100m au trot et 3 min entre les séries Retour au calme 15 min	FRACTIONNE Echauffement + 10x 300m en 1 min03 Récupération 1 min au trôt Retour au calme 15 min	FRACTIONNE Echauffement + 10x 400m en 1 min 24 Récupération de 1 min 15 au trot Retour au calme 15 min	PRE-COMPETITION 20 min d'endurance + 1km en 4 min 15 10 min étirements
Séance 4	REPOS / FOOTING Repos ou 1h d'endurance 10 min abdos / gainage	REPOS / FOOTING Repos ou 1h d'endurance a faible allure 10 min abdos / gainage	REPOS / FOOTING Repos ou 1h d'endurance a faible allure 10 min abdos / gainage	COURSE Semi-Marathon Objectif 1h30
Séance 5	SORTIE LONGUE 1h20 d'endurance à allure modérée dont 3x 10 min à 4 min 15 au km	SORTIE LONGUE 1h25 d'endurance à allure modérée	SORTIE LONGUE 1h30 à allure modérée dont 12 min / 10 min / 8 min à 4 min 15 au km Récupération de 3 min au trot	