



Plan d'entraînement semi-marathon SUB 2h

Semaine	Date	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Kilométrage hebdo
1		Jour de repos	Footing facile / EF	Séance allure semi-marathon	Renfo musculaire	Footing facile / EF	Séance de fractionné	Sortie longue	29 k
			5 k <i>RPE: 3-4</i>	5 k <i>5:27 / km</i>	45-60 mins	5 k <i>RPE: 3-4</i>	2 x 800m <i>RPE: 8-9</i>	7 k <i>RPE: 2-3</i>	
2		Jour de repos	Footing facile / EF	Séance allure semi-marathon	Renfo musculaire	Footing facile / EF	Jour de repos	Sortie longue	23 k
			5 k <i>RPE: 3-4</i>	5 k <i>5:27 / km</i>	45-60 mins	5 k <i>RPE: 3-4</i>		8 k <i>RPE: 2-3</i>	
3		Jour de repos	Footing facile / EF	Séance allure semi-marathon	Renfo musculaire	Footing facile / EF	Séance de fractionné	Sortie longue	34 k
			6 k <i>RPE: 3-4</i>	5 k <i>5:27 / km</i>	45-60 mins	6 k <i>RPE: 3-4</i>	2 x 800m <i>RPE: 8-9</i>	10 k <i>RPE: 2-3</i>	
4		Jour de repos	Footing facile / EF	Séance allure semi-marathon	Renfo musculaire	Footing facile / EF	Rest Day	Sortie longue	24 k
			6 k <i>RPE: 3-4</i>	5 k <i>5:27 / km</i>	45-60 mins	6 k <i>RPE: 3-4</i>		7 k <i>RPE: 2-3</i>	
5		Jour de repos	Footing facile / EF	Séance allure semi-marathon	Renfo musculaire	Footing facile / EF	Séance de fractionné	Sortie longue	38 k
			7 k <i>RPE: 3-4</i>	5 k <i>5:27 / km</i>	45-60 mins	7 k <i>RPE: 3-4</i>	3 x 800m <i>RPE: 8-9</i>	10 k <i>RPE: 2-3</i>	
6		Jour de repos	Footing facile / EF	Séance allure semi-marathon	Renfo musculaire	Footing facile / EF	Séance de fractionné	Sortie longue	39 k
			7 k <i>RPE: 3-4</i>	5 k <i>5:27 / km</i>	45-60 mins	7 k <i>RPE: 3-4</i>	3 x 800m <i>RPE: 8-9</i>	11 k <i>RPE: 2-3</i>	
7		Jour de repos	Footing facile / EF	Séance allure semi-marathon	Renfo musculaire	Footing facile / EF	Séance de fractionné	Sortie longue	42 k
			7 k <i>RPE: 3-4</i>	5 k <i>5:27 / km</i>	45-60 mins	7 k <i>RPE: 3-4</i>	4 x 800m <i>RPE: 8-9</i>	13 k <i>RPE: 2-3</i>	
8		Jour de repos	Footing facile / EF	Séance allure semi-marathon	Renfo musculaire	Footing facile / EF	Séance de fractionné	Sortie longue	41 k
			8 k <i>RPE: 3-4</i>	5 k <i>5:27 / km</i>	45-60 mins	8 k <i>RPE: 3-4</i>	4 x 800m <i>RPE: 8-9</i>	10 k <i>RPE: 2-3</i>	
9		Jour de repos	Footing facile / EF	Séance allure semi-marathon	Renfo musculaire	Footing facile / EF	Séance de fractionné	Sortie longue	45 k
			8 k <i>RPE: 3-4</i>	5 k <i>5:27 / km</i>	45-60 mins	8 k <i>RPE: 3-4</i>	4 x 800m <i>RPE: 8-9</i>	14 k <i>RPE: 2-3</i>	
10		Jour de repos	Footing facile / EF	Séance allure semi-marathon	Renfo musculaire	Footing facile / EF	Séance de fractionné	Sortie longue	47 k
			8 k <i>RPE: 3-4</i>	5 k <i>5:27 / km</i>	45-60 mins	8 k <i>RPE: 3-4</i>	4 x 800m <i>RPE: 8-9</i>	16 k <i>RPE: 2-3</i>	
11		Jour de repos	Footing facile / EF	Séance allure semi-marathon	Renfo musculaire	Footing facile / EF	Séance de fractionné	Sortie longue	39 k
			8 k <i>RPE: 3-4</i>	5 k <i>5:27 / km</i>	45-60 mins	8 k <i>RPE: 3-4</i>	2 x 800m <i>RPE: 8-9</i>	11 k <i>RPE: 2-3</i>	
12		Jour de repos	Footing facile / EF	Jour de repos	Footing facile / EF	Jour de repos	Footing facile / EF	SEMI MARATHON	34 k
			5 k <i>RPE: 3-4</i>		5 k <i>RPE: 2-3</i>		3 k <i>RPE: 2-3</i>	21 k <i>RPE: 5</i>	