



Plan d'entraînement du 5 km au semi-marathon

Semaine	Date	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1		Renfo musculaire 30-45 min	Séance de vitesse Echauffement 2-3 km 10 x 400 m Allure 5 km + 200m en trottinant Retour au calme 1.5 km	Footing allure modérée 5 km	Jour de repos	Séance tempo Echauffement 1.5 km 5 x 4 min Allure tempo + 90 secondes de récupération Retour au calme 1.5 km	Repos ou footing facile 6-8 km	Sortie longue 6.5 km
	2		Renfo musculaire 30-45 min	Séance de vitesse Echauffement 2-3 km 6 x 800 m Allure 5 km + 200m en trottinant Retour au calme 1.5 km	Footing allure modérée 6.5 km	Jour de repos	Séance tempo Echauffement 1.5 km 4 x 5 min Allure tempo + 90 secondes de récupération Retour au calme 1.5 km	Repos ou footing facile 6-8 km + 4 x 75m lignes droites en sprint
3			Renfo musculaire 40-45 min	Séance de vitesse Echauffement 2-3 km 6 x 1000m Allure 5 km + 200m en trottinant Retour au calme 1.5 km	Footing allure modérée 6.5 km	Jour de repos	Séance tempo Echauffement 1.5 km 3 x 7 min Allure tempo + 90 secondes de récupération Retour au calme 1.5 km	Repos ou footing facile 6-8 km + 4 x 75m lignes droites en sprint
	4		Renfo musculaire 40-45 min	Séance de vitesse Echauffement 2-3 km 1 x 1600 m Allure 5 km + 200m en trottinant; 4 x 800 Allure 5 km + 200m en trottinant Retour au calme 1.5 km	Footing allure modérée 6.5 km	Jour de repos	Séance tempo Echauffement 1.5 km 20 min Allure tempo Retour au calme 1.5 km	Repos ou footing facile 6-8 km
5			Renfo musculaire 45 min	Séance de vitesse Echauffement 2-3 km 4 x 800 m Allure 5 km + 200m en trottinant; 4 x 400m Allure 1 km + 200m en trottinant Retour au calme 1.5 km	Footing allure modérée 6.5 km	Jour de repos	Séance tempo Echauffement 1.5 km 25 min Allure tempo Retour au calme 1.5 km	Repos ou footing facile 6-8 km + 4 x 75m lignes droites en sprint
	6		Renfo musculaire 45 min	Séance de vitesse Echauffement 2-3 km 6 x 1000m Allure 5 km + 200m en trottinant Retour au calme 1.5 km	Footing allure modérée 8 km	Jour de repos	Séance tempo Echauffement 1.5 km 30 min Allure tempo Retour au calme 1.5 km	Repos ou footing facile 6-8 km + 4 x 75m lignes droites en sprint
7			Renfo musculaire 45 min	Séance de vitesse Echauffement 2-3 km 3-4 x 1600m Allure 5 km + 400m en trottinant Retour au calme 1.5 km	Footing allure modérée 8 km	Jour de repos	Séance tempo Echauffement 1.5 km 35 min Allure tempo Retour au calme 1.5 km	Repos ou footing facile 6-8 km + 4 x 75m lignes droites en sprint
	8		Renfo musculaire 45 - 60 min	Séance de vitesse Echauffement 2-3 km 5 x 1200 m Allure 5 km + 200m en trottinant Retour au calme 1.5 km	Footing allure modérée 9.5 km	Jour de repos	Séance tempo Echauffement 1.5 km 30 min Allure tempo Retour au calme 1.5 km	Repos ou footing facile 6-8 km + 4 x 75m lignes droites en sprint
9			Renfo musculaire 45 - 60 min	Séance de vitesse Echauffement 2-3 km 6-8 x 600m Allure 1 km + 200m en trottinant Retour au calme 1.5 km	Footing allure modérée 11 km	Jour de repos	Séance tempo Echauffement 1.5 km 40 min Allure tempo Retour au calme 1.5 km	Repos ou footing facile 6-8 km + 4 x 75m lignes droites en sprint
	10		Renfo musculaire 45 - 60 min	Séance de vitesse Echauffement 2-3 km 10x 400m Allure 1 km + 200m en trottinant Retour au calme 1.5 km	Footing allure modérée 11 km	Jour de repos	Séance tempo Echauffement 1.5 km 40 min Allure tempo Retour au calme 1.5 km	Repos ou footing facile 6-8 km + 4 x 75m lignes droites en sprint
11			Renfo musculaire 45 - 60 min	Séance de vitesse Echauffement 2-3 km 6 x 1000m Allure 5 km + 200m en trottinant Retour au calme 1.5 km	Footing allure modérée 12 km	Jour de repos	Séance tempo Echauffement 1.5 km 2 x 10 min Allure tempo + 90 secondes de récupération Retour au calme 1.5 km	Repos ou footing facile 6-8 km + 4 x 75m lignes droites en sprint
	12		Renfo musculaire 45 - 60 min	Séance de vitesse Echauffement 2-3 km 8 x 800m Allure 5 km + 200m en trottinant Retour au calme 1.5 km	Footing allure modérée 11 km	Jour de repos	Footing facile 20 min + 4 x 75m lignes droites en sprint	Repos ou footing facile 6-8 km + 4 x 75m lignes droites en sprint
13			Renfo musculaire 30-40 min	Séance de vitesse Echauffement 2 km 4 x 800 Allure semi-marathon + 200m en trottinant Retour au calme 1 km	Footing facile 6-8 km	Jour de repos	Footing facile 20 min + 4 x 75m lignes droites en sprint	Compétition Semi Marathon!