



Plan d'entraînement du 10 km au semi-marathon

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