



Plan d'entraînement semi-marathon 16 semaines

Semaine	Date	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Kilométrage hebdo
1		Jour de repos	Footing facile 5 k <i>RPE: 3-4</i>	Footing facile 3 k <i>RPE: 3-4</i>	Jour de repos	Footing facile 5 k <i>RPE: 3-4</i>	Renfo musculaire 45-60 mins	Sortie longue 7 k <i>RPE: 2-3</i>	20 k
2		Jour de repos	Footing facile 5 k <i>RPE: 3-4</i>	Footing facile 3 k <i>RPE: 3-4</i>	Jour de repos	Footing facile 5 k <i>RPE: 3-4</i>	Renfo musculaire 45-60 mins	Sortie longue 8 k <i>RPE: 2-3</i>	21 k
3		Jour de repos	Footing facile 6 k <i>RPE: 3-4</i>	Footing facile 3 k <i>RPE: 3-4</i>	Jour de repos	Footing facile 6 k <i>RPE: 3-4</i>	Renfo musculaire 45-60 mins	Sortie longue 8 k <i>RPE: 2-3</i>	23 k
4		Jour de repos	Footing facile 6 k <i>RPE: 3-4</i>	Footing facile 3 k <i>RPE: 3-4</i>	Jour de repos	Footing facile 6 k <i>RPE: 3-4</i>	Renfo musculaire 45-60 mins	Sortie longue 10 k <i>RPE: 2-3</i>	25 k
5		Jour de repos	Footing facile 7 k <i>RPE: 3-4</i>	Footing facile 4 k <i>RPE: 3-4</i>	Jour de repos	Footing facile 7 k <i>RPE: 3-4</i>	Renfo musculaire 45-60 mins	Sortie longue 10 k <i>RPE: 2-3</i>	28 k
6		Jour de repos	Footing facile 7 k <i>RPE: 3-4</i>	Footing facile 4 k <i>RPE: 3-4</i>	Jour de repos	Footing facile 7 k <i>RPE: 3-4</i>	Renfo musculaire 45-60 mins	Sortie longue 7 k <i>RPE: 2-3</i>	25 k
7		Jour de repos	Footing facile 7 k <i>RPE: 3-4</i>	Footing facile 4 k <i>RPE: 3-4</i>	Jour de repos	Footing facile 7 k <i>RPE: 3-4</i>	Renfo musculaire 45-60 mins	Sortie longue 11 k <i>RPE: 2-3</i>	29 k
8		Jour de repos	Footing facile 7 k <i>RPE: 3-4</i>	Footing facile 4 k <i>RPE: 3-4</i>	Jour de repos	Footing facile 7 k <i>RPE: 3-4</i>	Renfo musculaire 45-60 mins	Sortie longue 13 k <i>RPE: 2-3</i>	31 k
9		Jour de repos	Footing facile 7.5 k <i>RPE: 3-4</i>	Footing facile 4 k <i>RPE: 3-4</i>	Jour de repos	Footing facile 7.5 k <i>RPE: 3-4</i>	Renfo musculaire 45-60 mins	Sortie longue 8 k <i>RPE: 2-3</i>	27 k
10		Jour de repos	Footing facile 7.5 k <i>RPE: 3-4</i>	Footing facile 4.5 k <i>RPE: 3-4</i>	Jour de repos	Footing facile 7.5 k <i>RPE: 3-4</i>	Renfo musculaire 45-60 mins	Sortie longue 13 k <i>RPE: 2-3</i>	33 k
11		Jour de repos	Footing facile 7.5 k <i>RPE: 3-4</i>	Footing facile 4.5 k <i>RPE: 3-4</i>	Jour de repos	Footing facile 7.5 k <i>RPE: 3-4</i>	Renfo musculaire 45-60 mins	Sortie longue 14 k <i>RPE: 2-3</i>	34 k
12		Jour de repos	Footing facile 7.5 k <i>RPE: 3-4</i>	Footing facile 4.5 k <i>RPE: 3-4</i>	Jour de repos	Footing facile 7.5 k <i>RPE: 3-4</i>	Renfo musculaire 45-60 mins	Sortie longue 10 k <i>RPE: 2-3</i>	30 k
13		Jour de repos	Footing facile 8 k <i>RPE: 3-4</i>	Footing facile 5 k <i>RPE: 3-4</i>	Jour de repos	Footing facile 8 k <i>RPE: 3-4</i>	Renfo musculaire 45-60 mins	Sortie longue 15 k <i>RPE: 2-3</i>	36 k
14		Jour de repos	Footing facile 8 k <i>RPE: 3-4</i>	Footing facile 5 k <i>RPE: 3-4</i>	Jour de repos	Footing facile 8 k <i>RPE: 3-4</i>	Renfo musculaire 45-60 mins	Sortie longue 16 k <i>RPE: 2-3</i>	37 k
15		Jour de repos	Footing facile 8 k <i>RPE: 3-4</i>	Footing facile 5 k <i>RPE: 3-4</i>	Jour de repos	Footing facile 8 k <i>RPE: 3-4</i>	Renfo musculaire 45-60 mins	Sortie longue 11 k <i>RPE: 2-3</i>	32 k
16		Jour de repos	Footing facile 5 k <i>RPE: 3-4</i>	Jour de repos	Footing facile 5 k <i>RPE: 2-3</i>	Jour de repos	Footing facile 3 k <i>RPE: 2-3</i>	SEMI MARATHON 21 k <i>RPE: 5</i>	34 k