



Plan d'entraînement semi-marathon SUB 1h30

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	34 k
			7 k RPE: 3-4	5 k 4:12 / km	45-60 mins	7 k RPE: 3-4	2 x 800m RPE: 8-9	8 k RPE: 2-3	
2		Jour de repos	Footing facile / EF	Séance allure semi-marathon	Renfo musculaire	Footing facile / EF	Jour de repos	Sortie longue	29 k
			7 k RPE: 3-4	5 k 4:12 / km	45-60 mins	7 k RPE: 3-4		10 k RPE: 2-3	
3		Jour de repos	Footing facile / EF	Séance allure semi-marathon	Renfo musculaire	Footing facile / EF	Séance de fractionné	Sortie longue	43 k
			8 k RPE: 3-4	7 k 4:12 / km	45-60 mins	8 k RPE: 3-4	3 x 800m RPE: 8-9	11 k RPE: 2-3	
4		Jour de repos	Footing facile / EF	Séance allure semi-marathon	Renfo musculaire	Footing facile / EF	Jour de repos	Sortie longue	31 k
			8 k RPE: 3-4	7 k 4:12 / km	45-60 mins	8 k RPE: 3-4		8 k RPE: 2-3	
5		Jour de repos	Footing facile / EF	Séance allure semi-marathon	Renfo musculaire	Footing facile / EF	Séance de fractionné	Sortie longue	49 k
			10 k RPE: 3-4	7 k 4:12 / km	45-60 mins	10 k RPE: 3-4	3 x 800m RPE: 8-9	13 k RPE: 2-3	
6		Jour de repos	Footing facile / EF	Séance allure semi-marathon	Renfo musculaire	Footing facile / EF	Séance de fractionné	Sortie longue	51 k
			10 k RPE: 3-4	7 k 4:12 / km	45-60 mins	10 k RPE: 3-4	4 x 800m RPE: 8-9	15 k RPE: 2-3	
7		Jour de repos	Footing facile / EF	Séance allure semi-marathon	Renfo musculaire	Footing facile / EF	Séance de fractionné	Sortie longue	53 k
			10 k RPE: 3-4	7 k 4:12 / km	45-60 mins	10 k RPE: 3-4	4 x 800m RPE: 8-9	16 k RPE: 2-3	
8		Jour de repos	Footing facile / EF	Séance allure semi-marathon	Renfo musculaire	Footing facile / EF	Séance de fractionné	Sortie longue	49 k
			10 k RPE: 3-4	7 k 4:12 / km	45-60 mins	10 k RPE: 3-4	5 x 800m RPE: 8-9	11 k RPE: 2-3	
9		Jour de repos	Footing facile / EF	Séance allure semi-marathon	Renfo musculaire	Footing facile / EF	Séance de fractionné	Sortie longue	54 k
			10 k RPE: 3-4	7 k 4:12 / km	45-60 mins	10 k RPE: 3-4	5 x 800m RPE: 8-9	16 k RPE: 2-3	
10		Jour de repos	Footing facile / EF	Séance allure semi-marathon	Renfo musculaire	Footing facile / EF	Séance de fractionné	Sortie longue	57 k
			10 k RPE: 3-4	7 k 4:12 / km	45-60 mins	10 k RPE: 3-4	5 x 800m RPE: 8-9	19 k RPE: 2-3	
11		Jour de repos	Footing facile / EF	Séance allure semi-marathon	Renfo musculaire	Footing facile / EF	Séance de fractionné	Sortie longue	37 k
			7 k RPE: 3-4	5 k 4:12 / km	45-60 mins	7 k RPE: 3-4	2 x 800m RPE: 8-9	11 k RPE: 2-3	
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 RPE: 3-4		5 k RPE: 2-3		3 k RPE: 2-3	21 k RPE: 5	