



Plan d'entraînement semi-marathon 8 semaines

Semaine	Date	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Kilométrage hebdo
1		Jour de repos	Footing facile / EF	Séance allure semi-marathon	Jour de repos	Footing facile / EF	Renfo musculaire	Sortie longue	20 k
			5 k <i>RPE: 3-4</i>	3 k <i>RPE: 5</i>		5 k <i>RPE: 3-4</i>	45-60 mins	7 k <i>RPE: 2-3</i>	
2		Jour de repos	Footing facile / EF	Séance allure semi-marathon	Jour de repos	Footing facile / EF	Renfo musculaire	Sortie longue	24 k
			6 k <i>RPE: 3-4</i>	3 k <i>RPE: 5</i>		6 k <i>RPE: 3-4</i>	45-60 mins	9 k <i>RPE: 2-3</i>	
3		Jour de repos	Footing facile / EF	Séance allure semi-marathon	Jour de repos	Footing facile / EF	Renfo musculaire	Sortie longue	29 k
			7 k <i>RPE: 3-4</i>	4 k <i>RPE: 5</i>		7 k <i>RPE: 3-4</i>	45-60 mins	11 k <i>RPE: 2-3</i>	
4		Jour de repos	Footing facile / EF	Séance allure semi-marathon	Jour de repos	Footing facile / EF	Renfo musculaire	Sortie longue	31 k
			7 k <i>RPE: 3-4</i>	4 k <i>RPE: 5</i>		7 k <i>RPE: 3-4</i>	45-60 mins	13 k <i>RPE: 2-3</i>	
5		Jour de repos	Footing facile / EF	Séance allure semi-marathon	Jour de repos	Footing facile / EF	Renfo musculaire	Sortie longue	36 k
			8 k <i>RPE: 3-4</i>	5 k <i>RPE: 5</i>		8 k <i>RPE: 3-4</i>	45-60 mins	15 k <i>RPE: 2-3</i>	
6		Jour de repos	Footing facile / EF	Séance allure semi-marathon	Jour de repos	Footing facile / EF	Renfo musculaire	Sortie longue	37 k
			8 k <i>RPE: 3-4</i>	5 k <i>RPE: 5</i>		8 k <i>RPE: 3-4</i>	45-60 mins	16 k <i>RPE: 2-3</i>	
7		Jour de repos	Footing facile / EF	Séance allure semi-marathon	Jour de repos	Footing facile / EF	Renfo musculaire	Sortie longue	32 k
			8 k <i>RPE: 3-4</i>	5 k <i>RPE: 5</i>		8 k <i>RPE: 3-4</i>	45-60 mins	11 k <i>RPE: 2-3</i>	
8		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>	