

SAUMUR MARATHON DE LA LOIRE

PLAN D'ENTRAÎNEMENT AVRIL

2024

OBJECTIF SEMI LE 5 MAI !



LE SEMI

COURSE DE 21,100 KM
GENNES-VAL-DE-LOIRE

/// SAUMUR

SEMI MARATHON DE LA LOIRE | PLAN D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINE 6 - PRÉPA SPÉCIFIQUE

1er au 7 avril

JOUR	VOLUME	TYPE	DÉTAIL
LUNDI	REPOS		
MARDI	1H15	VMA Extensive	15' ECH + 10' Gammes 8x 600m à 95% VMA / R= 1'00 + 10' RAC + Étirements
MERCREDI	REPOS		
JEUDI	1H15	Endurance	Footing à 70% VMA + étirements
VENDREDI	1H30	Renfo facultatif	PPG + Étirements
SAMEDI	45 MIN	Endurance facultatif	Footing à 60% VMA + Étirements
DIMANCHE	1H45	Allure spécifique	Sortie Longue sur route : 20' de 50% à 60% VMA + 15' à 70% VMA + 1000M+4000M+4000M+1000M Allure Semi-M R=2'30 à 50% VMA + 10' de 60 à 50% VMA



SEMI MARATHON DE LA LOIRE

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINE 7 - PRÉPA SPÉCIFIQUE

8 au 14 avril

JOUR	VOLUME	TYPE	DÉTAIL
LUNDI	REPOS		
MARDI	1H15	VMA mixte	15' ECH + 10' Gammes 4x (250m+500m+250m) de 95 à 100% VMA R=100m trot + 10' RAC + Étirements
MERCREDI	REPOS		
JEUDI	1H15	Endurance	Footing à 70% VMA + Étirements
VENDREDI	1H30	Renfo facultatif	PPG + Étirements
SAMEDI	45 MIN	Endurance facultatif	Footing à 60% VMA + Étirements
DIMANCHE	1H45	Allure spécifique	Sortie Longue sur route : 20' de 50% à 60% VMA + 2500M+5000M+2500M allure Semi-M / R=2'30 à 50% VMA + 10' de 60 à 50% VMA



SEMI MARATHON DE LA LOIRE

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINE 8 - PRÉPA SPÉCIFIQUE

15 au 21 avril

JOUR	VOLUME	TYPE	DÉTAIL
LUNDI	REPOS		
MARDI	1H15	VMA intensive	15' ECH + 10' Gammes à 5x 800m de 90 à 95% VMA R=100m mi-trot mi-marche + 10' RAC + Étirements
MERCREDI	REPOS		
JEUDI	1H	Endurance	Footing à 70% VMA + Étirements
VENDREDI	1H30	Renfo facultatif	PPG + Étirements
SAMEDI	45 MIN	Endurance facultatif	Footing à 60% VMA + Étirements
DIMANCHE	1H30	Allure spécifique	Sortie Longue sur route : 20' de 50% à 60% VMA + 4000M+3000M+2000M allure Semi-M R=2'30 à 50% VMA + 10' de 60 à 50% VMA



SEMI MARATHON DE LA LOIRE

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINE 9 - RELÂCHEMENT

22 au 28 avril

JOUR	VOLUME	TYPE	DÉTAIL
LUNDI	REPOS		
MARDI	1H15	VMA intensive	15' ECH + 10' Gammes 12x 300m de 100 à 110% VMA R=100m trot 10' RAC + Étirements
MERCREDI	REPOS		
JEUDI	1H20	Allure spécifique	15' ECH + 10' Gammes + 3000m+2000m+2000m allure Semi-M / R=2'00 + 10' RAC + Étirements
VENDREDI	1H	Récup facultatif	Stretching
SAMEDI	REPOS		
DIMANCHE	1H15	Endurance	Sortie Longue sur route : 30' de 50% à 60% VMA + 30' de 70% à 85% VMA + 15' de 60 à 50% VMA



SEMI MARATHON DE LA LOIRE | PLAN D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINE 10 - RELÂCHEMENT

29 avril au 5 mai

JOUR	VOLUME	TYPE	DÉTAIL
LUNDI	REPOS		
MARDI	1H15	Allure spécifique	15' ECH + 10' Gammes 3x 1000m allure Marathon / R=2'00 + 10' RAC + Étirements
MERCREDI	REPOS		
JEUDI	45 MIN	VMA intensive facultative	15' ECH + 10' Gammes 5x 200m de 100 à 110% VMA R=100m trot 10' RAC + Étirements
VENDREDI	REPOS		
SAMEDI	45 MIN	Endurance	Footing de réveil : 35' à 60% VMA avec 3 à 5 accélérations libres sur 100m + 10' Étirements
DIMANCHE	SEMI MARATHON DE LA LOIRE		 Faites vous plaisir !



SEM 10