

# Plan semi-marathon de Bourg en Bresse

## 11 mars 2018

**Objectif pour Hélène : 1'39"...ou moins**

VMA estimé de 15,5 km/h (sur base de ton chrono réalisé sur le semi de Genève 2017)

allures indicatives pour les séances de fractionnés :

- **200 mètres** : 45-46 secondes
- **300 mètres** : 1'15"
- **400 mètres** : 1'37"- 1'40"
- **1000 mètres** : 4'25"- 4'30" (85% de la VMA : 4'30"/km)

**Allure semi : 4'40''/km**

4 entraînements par semaine :

- 2 en zones **verte** : footing cool
- 1 en zone **rose-rouge** ou **violette** : séance courte mais en intensité
- 1 en zone **"mixte"** avec du volume et des intensité variées

**Semaine 1 (du 15 au 21 janvier 2018) :**

- **Jour 1** : 45' footing
- **Jour 2** : 30' footing + **10 à 12 X 200 mètres** ( récup.40'') + 10' footing
- **Jour 3** : 60' footing
- **Jour 4** : 40' footing + **3 X 1000 mètres** (récup 2' en footing lent) + 10' footing

**Semaine 2 :**

- **Jour 1** : 45' footing
- **Jour 2** : 30' footing + **10 X 300 mètres** (récup. 100m) + footing 10'
- **Jour 3** : 60' footing
- **Jour 4** : 35' footing + 15' à 80% de la VMA (**allure semi marathon**) + 5' footing + 10' à 85% de la VMA (un peu plus rapide que l'allure semi) + 3' footing + 4' entre 90% et 85% de la VMA (**soit allure d'un 1000 mètres sur piste**)

**Semaine 3 :**

- **Jour 1** : 45' footing
- **Jour 2** : 30' footing + **10 X 400m** à 90% de la VMA récup. 1'' footing entre chaque 400m + 10' de footing
- **Jour 3** : 1 h 15 footing
- **Jour 4** : 30' footing + 17' à 80% de la VMA (**allure semi**) + 3' footing + 12 'à 85% de la VMA (un peu plus rapide que l'allure semi) + 3' footing + 2 séries de 4' entre 90% et 85% de la VMA (**soit l'allure de 1000 mètres sur piste**)

**Semaine 4 :**

- **Jour 1** : 45' footing
- **Jour 2** : 20' footing + 2 blocs de **3x1000 mètres** (donc 6 en tout !) + 15' footing
- **Jour 3** : 1h15 footing avec variation des allures

### Semaine 5 :

- **Jour 1** : 30' footing + **2 séries de 4x400 mètres** + 15' footing
- **Jour 2** : 60' footing
- **Jour 3** : 1H30' footing (varier les allures)
- **Jour 4** : 40' footing + 20' à 80% de la VMA (**allure semi**) + 5' footing + 12' à 85 % de la VMA (un peu plus rapide allure semi) + 4' footing + 3 x 1000 mètres allure VMA (4'30") + 10' footing

### Semaine 6 :

- **Jour 1** : 30' footing + 2 séries de **10 x 30"- 30" à 100% de la VMA** + 15' footing
- **Jour 2** : 45' footing + 8 montées de côtes + 15 mn footing
- **Jour 3** : 1H30' footing (varier les allures)
- **Jour 4** : 40' footing + 30' à 80% de la VMA (**allure semi**) + 5' footing + 15' à 85 % de la VMA (allure 10 km) + 10' footing

### Semaine 7 :

- **Jour 1** : 45' footing
- **Jour 2** : 30' footing + 12 X **300m** récup. entre 50" entre chaque + 15' footing
- **Jour 3** : 1H20 footing (varier les allures)
- **Jour 4** : 20' footing + 20' à 80% de la VMA (**allure semi**) + 5' footing + 10' à 85% de la VMA (allure 10 km) + 3' footing + 2 séries de 1000 m rapide + 10' footing

### Semaine 8 :

- **Jour 1** : 30' footing
- **Jour 2** : 20' footing + 6' **allure semi** + 5' footing + 6 X 100m à 100% VMA + 10' footing
- **Jour 3 (le 11 mars) : COMPÉTITION SEMI-MARATHON BOURG-EN-BRESSE**