



**Plan de préparation pour le  
Semi-Marathon Meuse Grande Guerre Verdun du 18 juin 2017  
4 séances Hebdomadaires sur 12 semaines**

JOURS	DATE	SEANCES		
lundi	27/03/17	VMA Courte échauffement 20' + 14 x 200 r:45" R:3'105%		
mardi	28/03/17	REPOS		
mercredi	29/03/17	VMA Longue échauffement 20' + 12 x 400 R:1'30" 90%VMA		1
jeudi	30/03/17	REPOS		
vendredi	31/03/17	Footing 50' allure lente		
samedi	01/04/17	Sortie longue 1h10 en terrain varié		
dimanche	02/04/17	REPOS		
lundi	03/04/17	VMA Courte échauffement 20' + 2 x 10 x 30"30" R:3'		
mardi	04/04/17	REPOS		
mercredi	05/04/17	VMA Longue échauffement 20'+ 2 x 7 x 500 R:1' 90%		
jeudi	06/04/17	REPOS		
vendredi	07/04/17	Footing 50' allure lente		
samedi	08/04/17	Sortie longue 1h15'		
dimanche	09/04/17	REPOS		
lundi	10/04/17	VMA Courte échauffement 20' + 12 x 300 R:45" 105% VMA		3
mardi	11/04/17	REPOS		
mercredi	12/04/17	Travail spécif échauffement 15' + 4 x 2000 r:3' 85% VMA		
jeudi	13/04/17	REPOS		
vendredi	14/04/17	Footing 50' allure lente		
samedi	15/04/17	Sortie longue 1h20'		
dimanche	16/04/17	REPOS		
lundi	17/04/17	VMA Courte 20' echauffement + 2 x 10' de 45"40" R:3' 100%VMA		4
mardi	18/04/17	REPOS		
mercredi	19/04/17	VMA Longue échauffement 20'+ 1 x 2000 r:3' + 4 x 1500 r:2'30" R:3' 88%		
jeudi	20/04/17	REPOS		
vendredi	21/04/17	Footing 50'		
samedi	22/04/17	Sortie longue 1h25'		
dimanche	23/04/17	REPOS		
lundi	24/04/17	VMA Courte échauffement 20' + 14 x 200 r: 40" 105%VMA		5
mardi	25/04/17	REPOS		
mercredi	26/04/17	VMA Longue échauffement 20' + 8 x 1000m r:3' R: 90%VMA		
jeudi	27/04/17	REPOS		
vendredi	28/04/17	Footing 40' allure lente		
samedi	29/04/17	Sortie longue 1h30'		
dimanche	30/04/17	REPOS		
lundi	01/05/17	VMA Courte échauffement 20' + 2 x 6 x 1' r:40" R:3' 100%		6
mardi	02/05/17	REPOS		
mercredi	03/05/17	Travail spécif échauffement 20'+ 2000 r:3' 3000 r:3' 5000 85%VMA		
jeudi	04/05/17	REPOS		
vendredi	05/05/17	Footing 1h allure libre		
samedi	06/05/17	Sortie longue 1h30 en terrain varié		
dimanche	07/05/17	REPOS		
lundi	08/05/17	VMA Longue échauffement 20'+ 10 x 400 r: 1'30" R:3' 95%		7
mardi	09/05/17	REPOS		
mercredi	10/05/17	VMA Courte échauffement 20' 3 x 8' de 30" 30" R:3' 105%		
jeudi	11/05/17	Footing 40' lent		
vendredi	12/05/17	REPOS		
samedi	13/05/17	Footing 30' allure lente + 5 x 30m rapide R:50m		
dimanche	14/05/17	<b>compétition 10km Allure semi et sur 5km et allure libre</b>		
lundi	15/05/17	Footing 45' allure lente		8
mardi	16/05/17	REPOS		
mercredi	17/05/17	Footing 50' allure libre		
jeudi	18/05/17	Travail spécif 20'echauffement + 2 x 1000 r:3' 2 x 3000 r:2' 85% VMA		
vendredi	19/05/17	REPOS		
samedi	20/05/17	Sortie longue 1h 30'		
dimanche	21/05/17	REPOS		
lundi	22/05/17	VMA Courte 20' echauffement + 2 x 6 x 1' r: 40" R:2' 100%VMA		9
mardi	23/05/17	REPOS		
mercredi	24/05/17	Travail spécif 20'echauffement 4000m r:3' 3000 r:3' 3000 r:3' 85% VMA		
jeudi	25/05/17	REPOS		
vendredi	26/05/17	Footing 40' lent		
samedi	27/05/17	Sortie longue 1h40'		
dimanche	28/05/17	REPOS		
lundi	29/05/17	Footing 45' allure lente		10
mardi	30/05/17	REPOS		
mercredi	31/05/17	Travail spécif 20'echauffement + 4 x 2000 r:3' 85%VMA		
jeudi	01/06/17	REPOS		
vendredi	02/06/17	Footing 40' lent		
samedi	03/06/17	Sortie longue 1h30'		
dimanche	04/06/17	REPOS		
lundi	05/06/17	Travail spécif échauffement 20' 1 X 2000 r:3' 1 x 5000 r:3'+ R:3' 85% VMA		11
mardi	06/06/17	REPOS		
mercredi	07/06/17	VMA Courte 20' echauffement 3 x 10' de 30" 30" R:3' 100%VMA		
jeudi	08/06/17	REPOS		
vendredi	09/06/17	Footing 40' lent		
samedi	10/06/17	Footing 45' + 5 x 50m rapide		
dimanche	11/06/17	REPOS		
lundi	12/06/17	Footing 45' lent		12
mardi	13/06/17	REPOS		
mercredi	14/06/17	Footing 40' + 6 x 50m très rapide		
jeudi	15/06/17	Footing 35' lent		
vendredi	16/06/17	REPOS		
samedi	17/06/17	Footing 30' + 5 x 17"34"		
dimanche	18/06/17	<b>Semi-Marathon Meuse Grande Guerre Verdun</b>		
lundi	19/06/17	Footing 45'		13
mardi	20/06/17	REPOS		
mercredi	21/06/17	sortie VTT lente		
jeudi	22/06/17	Footing 55'		
vendredi	23/06/17	REPOS		
samedi	24/06/17	Footing 55'		
dimanche	25/06/17	REPOS		