

## PLAN SEMI MARATHON DE NUAILLE 2025 (2<sup>ème</sup> partie)

Du 03 au 30 mars

Semaine	Lundi	MARDI	Mercredi	JEUDI	Vendredi	SAMEDI	DIMANCHE
5	03	04	05	06	07	08	09
<i>Dévelop. Spécifique</i>		3 (400/500/400) à 90% r' 1' R' 3' + 100 m progressif	Footing 1h00	3 x 3000 all. semi R' 2'		Echauf. 20' puis 5 x 4' (2' all.marathon/2' all.10kms) + 20' récup.	Sortie 1h15
<i>volume</i>		4000 m		9000 m			
		VMA extensive				Lactate Shuttle	Endurance Fondamentale
6	10	11	12	13	14	15	16
<i>Dévelop. Spécifique</i>		2 (8 x 300) à 90% r' 100 m R' 3'	Footing 1h00	2 x 5000 all. semi OU équivalent au tps en extérieur		Séance sur parcours vallonné + côtes	Sortie 1h30/1h45 sur circuit du semi
<i>volume</i>		4800 m		10000 m			
		VMA intensive		All. Spécifique		Côtes	Endurance Fondamentale
7	17	18	19	20	21	22	23
<i>Dévelop. Spécifique</i>		3 (200/250/300/250/200) 95% VMA r' 30''/30''/45'' R'3'	Footing 1h00	2000/3000/2000 all. semi r'2' + 1000 all. 10kms		20' échauf. 10' footing + 10' all. semi 10' all. 10kms +10' récup.	Sortie 1h15
<i>volume</i>		3600 m		8000 m			
		VMA intensive		All. Spécifique		All. Spécifique	Endurance Fondamentale
8	24	25	26	27	28	29	30
<i>Relâchement</i>		2 (300/400/400/300) 90% r' 100 m R' 3'	Footing 1h00	Footing 30' + 10 Lg pelouse (en relâchement)		Repos OU footing 30'	SEMI MARATHON DE NUAILLE
<i>Volume</i>		2800 m					
		VMA mixte		Footing		Footing	COMPETITION