

**PLAN SEMI MARATHON DE NUAILLE**  
**30 mars 2025**

Semaine	Lundi	MARDI	Mercredi	JEUDI	Vendredi	SAMEDI	DIMANCHE
5	03	04	05	06	07	08	09
<i>Dévelop. Général</i>		2 (4 x 500) à 90% r' 1' R'3'	<i>Footing 1h00</i>	1000/1500/1000 all. 10kms r' 2' 3 x 200 à 100% r'100 m		3 x 12' 3 (4 x 2' all.semi /1' all.10 kms) R' 2'	<i>Footing 1h00/1h15</i>
<i>volume</i>		4000 m		4100 m			
		VMA extensive		All. Spécifique		Lactate Shuttle	Endurance Fondamentale
6	10	11	12	13	14	15	16
<i>Dévelop. Général</i>		10 x 300 à 90% r' 100 m	<i>Footing 1h00</i>	3 x 2000 all. semi r' 3'		1h00 sur parcours vallonné avec 5 x 3' all. soutenue	<i>Footing 1h15/1h30</i>
<i>volume</i>		3000 m		6000 m			
		VMA intensive		All. Spécifique		Endurance active	Endurance Fondamentale
7	17	18	19	20	21	22	23
<i>Dévelop. Général</i>		2 (6 x 400) à 90% r' 1' R'3'	<i>Footing 1h00</i>	(1500-2000-2000-1500) 1500 all. 10 kms/2000 all. semi		1h00 avec 15' all. semi	<i>Footing 1h30</i>
<i>volume</i>		4800 m		7000 m			
		VMA extensive		All. Spécifique		Endurance active	Endurance Fondamentale
8	24	25	26	27	28	01	02
<i>Régénération (3 jours)</i>		<i>Footing 30' + 10'Lg pelouse r' largeur (en relâchement)</i>		2 x 4000 OU 2 x 20' en extérieur R' 2'		<i>Footing 1h00 sur parcours vallonné (accélérer dans les montées)</i>	<i>Footing 1h45</i>
<i>Volume</i>				8000 m			
		<i>Footing</i>				Endurance Active	Endurance.Fondamentale