

3. Prépa Semi Marathon Bruges octobre 2021:

3 à 5 séances par semaine. Faire précéder et suivre les séances qualitatives d'au moins 15' de footing cool. Les autres séances, non précisées, aussi footing cool (allure endurance de base) ou vélo. Les courses inscrites sont des suggestions. Max 2 sur les 4.

		Mercredi	WE
Sem 1	16 - 22 août	Test 4 x 1000 m /2' rec	Dim 1h 10-20 à plat sur route
Sem 2	23 - 29 août	CLM 3 Kms + 10' rec + 10 x 200 m /50 " rec marche	Dim 1h à plat avec 10' en 30-30
Sem 3	30 - 05 sept	8 à 10 x 400 m avec 1' rec	LS 1h10-20 avec 2 x 5' seuil
Sem 4	6 - 12 sept	3 x 8' en 30-30 à plat / rec 5' trot	Dim jogging de Namur 11,7 kms ou LS 1h30 à plat route cool
Sem 5	13 - 19 sept	3 x 2 kms allure seuil + / 5' trot léger	1h20-20 avec 3 kms allure semi-mar + 2 kms allure seuil + 1 km vite (enchaînés) ou course MSG
Sem 6	20 - 26 sept	8 à 10 x 500 m (allure 1000 m) avec 100m réc trot léger	Dimanche : 10 kms de Boussois ou LS 1h30 avec 2 x 10' seuil / 5' trot
Sem 7	27 - 3 oct	5 x 1000 m avec 200m trot léger	Binche: 12 kms
Sem 8	4 au 10 oct	15 à 20 ' en 30-30	Dim : 1h cool
Sem 9	11 au 17 oct	5 kms allure semi- mar +6' en 30-30	Dim: Semi-Marathon