

Prépa semi Amsterdam 22

1. Organisation générale de la semaine :

Pour réussir son semi, quelque soit le chrono visé, l'idéal est d'y consacrer 4 séances par semaine.

Pour les coureurs qui visent un temps entre 1h45 et 2h, on ajoutera au travail qualitatif ci-dessous, deux sorties de 35 à 60' en footing cool, sur terrain souple. Ne pas hésiter à marcher de temps en temps 15 à 30 » si les jambes le réclament.

Pour les coureurs qui visent entre 1h45 et 1h30, on peut se contenter de 2 séances supplémentaires aussi mais elles devront être d'une heure environ. Et idéalement, on peut ajouter 6 à 10' en 30-30 dans une des séances.

Pour les coureurs qui visent en-dessous de 1h30, difficile de faire moins que 5 séances et plutôt de 1h à 1h15, et ajouter aussi 6 à 10' en 30-30 dans une des séances. Possible aussi de remplacer une séance endurance par une séance de vélo qui fait tourner les jambes sans solliciter les articulations

A propos des allures d'endurance :

- endurance fondamentale : en aisance respiratoire (ou peut causer en courant)
- endurance active : un peu plus rapide que la précédente, conversation plus hachée...
- endurance au seuil : allure qu'on est capable de tenir pendant 1h

2. Les séances qualitatives

Sem 1 : 15 au 21 août

Me : test 4 x 1000m avec 200m trot léger / 6' marche et trot/ 2 kms allure semi

Sam: 3 kms allure seuil + 1 x 8' (30-30)

Dim : 1h à 1h15 endurance

Sem 2: 22 au 28 août

Me : 15 x 400m avec 200m trot (allure selon prévision semi : si 1h15, allure=1'15)

Sam: 5 kms allure semi + 10x 200m allure VMA /35 « rec

Dim : 1h15 endurance

Sem 3 : 29 au 4 sept - Grosse semaine

Me : 3 kms CLM / 6 à 8 ' rec // 6 à 8 x 200m avec 50 » rec

Sam : 6 à 8 kms allure semi + 8' (30-30)

Dim : 1h15 à 1h30 endurance

Sem 4 : 5 au 11 sept

Me : 6 x 1000m (allure 10 kms) / rec 1'30 au trot

Sam : 15 à 20' en 30-30 ou 12 kms Binche

Dim : 1h endurance

Sem 5 : 12 au 18 sept

Me : 10 x 500m avec 100m trot cool

Sam 2 à 3 x 2 kms seuil + avec 1000m à 4'30-5'

Dim : 1h15 endurance

Sem 6 : 19 au 25 sept - Grosse semaine

Me : 3 x 3000m - 1^{er} allure semi, 2 ème 5 » plus vite ; 3 ème un peu plus vite encore / 3' à 4' rec lente marche et trot

Sam 3 x 6' en 30-30 avec 2' trot entre

Dim : 1h30 endurance

Sem 7 : 26 au 2 oct

Me : 12 à 15 x 300 avec 100 m marche et trot

Je : repos et Ve : 30' cool

Di : 1h15-30 endurance cool terrain souple

Sem 8 : 3 au 9 oct : Semaine allégée

Me : 15 à 20' en 30-30

Sam: 3 x 10' allure semi/ avec 2' rec trot + 5 x 100m ou 10 kms Strée

Di : 1h endurance cool terrain souple

Sem 9 : 10 au 16 oct : _semaine récupération - 2à 3 jours de repos

Me : 2 kms allure semi + 2 x 6' (30-30) / 3 ' rec trot

Ven : repos

Sam : 30 à 40' cool

Dim : Amsterdam semi