



## Plan Semi Marathon de La Rochelle pour débutants visant un objectif de 2h.



17-mars-24

Séance 1

Séance 2

Séance 3

	Séance 1	Séance 2	Séance 3
<b>Semaine 1</b>	45 minutes de footing allure libre sans s'arrêter, marcher si difficile. Finir par des accélérations de 10s ou 50 mètres + quelques étirements + quelques renforcements	Echauffement de 30 minutes comprenant footing, quelques étirements, quelques exercices de courses comme talons-fesses et pas chassés / 5*2 minutes vite récupération 1 minute footing très lent / 15 minutes footing lent	1h de footing allure libre en accélérant sur les dernières 10 minutes + retour au calme avec assouplissements doux et quelques renforcements
<b>Semaine 2</b>	50 minutes de footing allure libre sans s'arrêter, marcher si difficile. Finir par des accélérations de 10s ou 50 mètres + quelques étirements + quelques renforcements	Echauffement de 30 minutes comprenant footing, quelques étirements, quelques exercices de courses comme talons-fesses et pas chassés / 5*3 minutes vite récupération 1'30 minute footing très lent / 15 minutes footing lent	1h05 de footing allure libre en accélérant sur les dernières 10 minutes + retour au calme avec assouplissements doux et quelques renforcements
<b>Semaine 3</b>	55 minutes de footing allure libre sans s'arrêter, marcher si difficile. Finir par des accélérations de 10s ou 50 mètres + quelques étirements + quelques renforcements	Echauffement de 30 minutes comprenant footing, quelques étirements, quelques exercices de courses comme talons-fesses et pas chassés / 5*4 minutes vite récupération 2 minutes footing très lent / 15 minutes footing lent	1h10 de footing allure libre en accélérant sur les dernières 15 minutes + retour au calme avec assouplissements doux et quelques renforcements
<b>Semaine 4</b>	60 minutes de footing allure libre sans s'arrêter, marcher si difficile. Finir par des accélérations de 10s ou 50 mètres + quelques étirements + quelques renforcements	Echauffement de 30 minutes comprenant footing, quelques étirements, quelques exercices de courses comme talons-fesses et pas chassés / 4*5 minutes vite récupération 2'30 minutes footing très lent / 15 minutes footing lent	1h15 de footing allure libre en accélérant sur les dernières 15 minutes + retour au calme avec assouplissements doux et quelques renforcements
<b>Semaine 5</b>	1h05 de footing allure libre sans s'arrêter, marcher si difficile. Finir par des accélérations de 10s ou 50 mètres + quelques étirements + quelques renforcements	Echauffement de 30 minutes comprenant footing, quelques étirements, quelques exercices de courses comme talons-fesses et pas chassés / 4*6 minutes vite récupération 3 minutes footing très lent / 15 minutes footing lent	1h20 de footing allure libre en accélérant sur les dernières 20 minutes + retour au calme avec assouplissements doux et quelques renforcements
<b>Semaine 6</b>	1h10 minutes de footing allure libre sans s'arrêter, marcher si difficile. Finir par des accélérations de 10s ou 50 mètres + quelques étirements + quelques renforcements	Echauffement de 30 minutes comprenant footing, quelques étirements, quelques exercices de courses comme talons-fesses et pas chassés / 3*7 minutes vite récupération 3 minutes footing très lent / 15 minutes footing lent	1h25 de footing allure libre en accélérant sur les dernières 20 minutes + retour au calme avec assouplissements doux et quelques renforcements
<b>Semaine 7</b>	1heure 15 minutes de footing allure libre sans s'arrêter, marcher si difficile. Finir par des accélérations de 10s ou 50 mètres + quelques étirements + quelques renforcements	Echauffement de 30 minutes comprenant footing, quelques étirements, quelques exercices de courses comme talons-fesses et pas chassés / 3*8 minutes vite récupération 3 minutes footing très lent / 15 minutes footing lent	1h30 de footing allure libre en accélérant sur les dernières 20 minutes + retour au calme avec assouplissements doux et quelques renforcements
<b>Semaine 8</b>	1h20 minutes de footing allure libre sans s'arrêter, marcher si difficile. Finir par des accélérations de 10s ou 50 mètres + quelques étirements + quelques renforcements	Echauffement de 30 minutes comprenant footing, quelques étirements, quelques exercices de courses comme talons-fesses et pas chassés / 10*1 minutes vite récupération 1 minute footing très lent / 10 minutes footing lent	Semi Marathon de La Rochelle