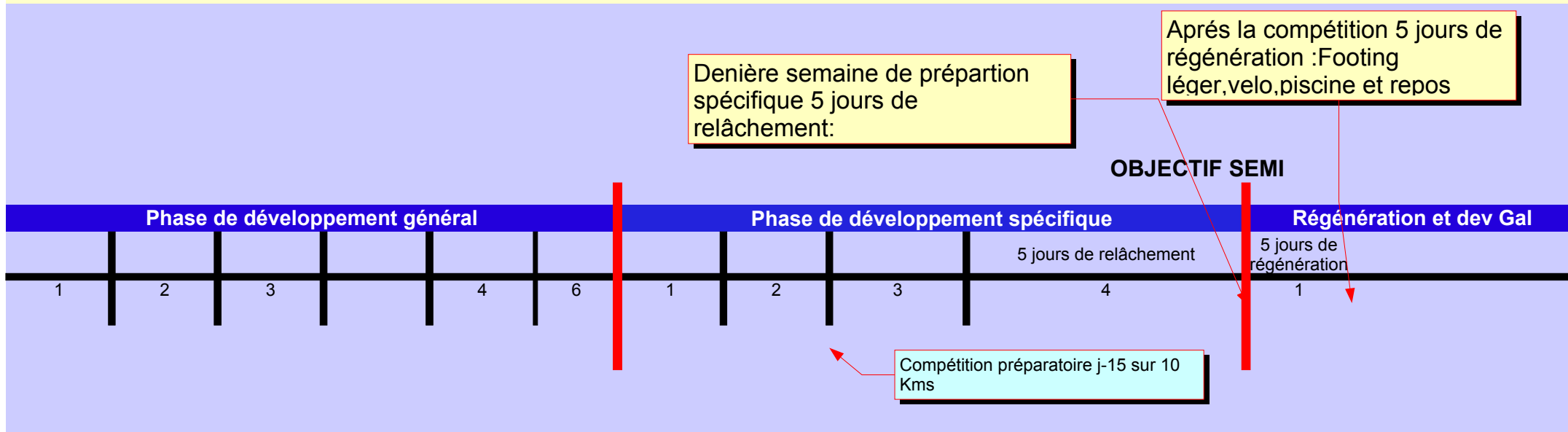


# PLANIFICATION POUR UN SEMI-MARATHON

**VITESSE SPECIFIQUE DU SEMI-MARATHON ENTRE 80% ET 85%**  
**TRAVAIL DES SORTIE LONGUES ENTRE 70% ET 75% EN PERIODE GAL ET SPECIFIQUE**  
**TRAVAIL DE LA VMA COURTE OU LONGUE VOIR ENTRAINEMENT DU JEUDI**



Phase de développement général Nombre de semaine : Variable	Phase de développement spécifique 4 Semaines	Retour à la Phase de développement GAL
PPG / PPS      Travaile de côtes 8 à 10 de 100 à 200 mt 1-Séance de VMA par semaine longue ou courte Sortie longues tout les 8 à 15 jours de 1h15 à 1h30 Séance de PPS PPG et travaille en côtes Vitesse spécifique tout les 15 jours de 4 a 6 kms Entretien de la VS tout les 15 jours de 4 à 6 kms	1-Séance de VMA courte ou longue Vitesse spécifique 1 par semaine de 1000 A 5000 MT de 6 A 10 KM Sortie longue de 1H30par semaine Footing 1 par semaine	Préparation d'une nouvelle compétition