

SEMI - MARATHON DE LYON 04/OCTOBRE /2026

VMA 13,5
Estimation 01:50:00 VOIR 01:45:00
Pourcentage de VMA utilisée 84%
Vitesse spécifique marathon 11,34 K/H
Temps au kilo 00:05:17
Préparation 10 semaines
5 semaines de préparation générale (202,7 KM)
3 semaines de préparation spécifique (165 KM)
1 semaines de relâchement (25,5 km avec le semi)
1 semaines de régénération (11,5 km)



EC

Chaufournement

RC

Retour au Calfes

FC MAX

Influence cardiaque max

Total kilo

404 km

SEMAINES	JOURS	SEANCE	CONTENU	INTENSITE	TEMPS	VOLUME	VOLUME SEMAINE
1	lundi 3 août 2026	REPOS					37,4 KM
	mardi 4 août 2026	Footing	Allure 10,13 K/H - 00:05:56 au kilo	75%	1H	10 km	
	mercredi 5 août 2026	REPOS					
	jeudi 6 août 2026	VMA Courte	Le 200 mt en 00:00:48 - 00:04:02 au kilo	110%	3 (1') X 4 (45") X 200	2,4 KM + EC ET RC 4km	
	vendredi 7 août 2026	REPOS					
	samedi 8 août 2026	Footing + côtes	3 km à 00:05:33 au kilo puis 10 côtes de 200 mt à fond Récupération 3 minutes puis 3 km à 00:05:33	80% et FC MAX	1 H	8 KM	
2	dimanche 9 août 2026	S-L	Allure 11,07 K/H - 00:05:25 au kilo	82%	1H10	13 KM	39,5 KM
	lundi 10 août 2026	Footing	Allure 9,45 K/H 00:06:21 au kilo	70%	1H03	10 km	
	mardi 11 août 2026						
	mercredi 12 août 2026	VMA Longue	le 500 mt en 00:02:20 - 00:04:41 au kilo	95%	3 (1'30") x 3 (r50") x 500	4,5 km + EC ET RC 7,5 KM	
	jeudi 13 août 2026						
	vendredi 14 août 2026	VS	Footing 2 km en 00:13:00 puis le 1000 mt en 00:05:17 puis footing 2 km en 00:13:00	70% et 84%	4 (R1') x 1000 mt	8 km	
3	samedi 15 août 2026	S-L	Allure 10,80 K/H 00:05:33 au kilo	80%	1H17	14 km	40,6 KM
	dimanche 16 août 2026						
	lundi 17 août 2026	Footing facile	Allure 8,78 K/H 00:06:50 au kilo	65%	1H	9 KM	
	mardi 18 août 2026						
	mercredi 19 août 2026	VMA Courte	le 300 mt en 00:01:20 - 00:04:27 au kilo	100%	2 (1'x 6 (r45") x 300	3,6 km + EC ET RC 6,6 KM	
	jeudi 20 août 2026						
4	vendredi 21 août 2026	Footing	Allure 10,67 K/H - 00:05:38 au kilo	79%	00:50:30	10 km	41,6 KM
	samedi 22 août 2026	S-L	Allure 9,45 K/H 00:06:21 au kilo	70%	01:35	15 km	
	dimanche 23 août 2026						
	lundi 24 août 2026	Footing facile	Allure 9,18 K/H 00:06:32 au kilo	68%	01:05	10 KM	
	mardi 25 août 2026						
	mercredi 26 août 2026	Vma Longue	le 600 mt en 00:02:58 - 00:04:56 au kilo	90%	2 (1'30") x 3 (r1') x 600	3,6 km + EC ET RC 6,6 KM	
5	jeudi 27 août 2026						43,6 KM
	vendredi 28 août 2026	VS	Footing 2 km en 00:13:00 puis le 1500 mt en 00:07:56 puis footing 2 km en 00:13:00	70% et 84%	4 (R1') x 1500 mt	10 km	
	samedi 29 août 2026	S-L	Allure 10,13 K/H - 00:05:56 au kilo	75%	01:30:00	15 km	
	dimanche 30 août 2026						
	lundi 31 août 2026	Footing Facile	Allure 9,18 K/H 00:06:32 au kilo	68%	01:11:54	11 KM	
	mardi 1 septembre 2026						
6	mercredi 2 septembre 2026	Vma courte	le 400 en 00:01:59 - Allure 00:04:56 au kilo	90%	2 (R 1'30") X 5 (r1') X 400	4,6 km + EC ET RC 7,6 KM	50 km
	jeudi 3 septembre 2026						
	vendredi 4 septembre 2026	Footing	Allure 9,45 K/H 00:06:21 au kilo	70%	01:03	10 km	
	samedi 5 septembre 2026	S-L	Allure 10,40 K/H 00:05:46	77%	01:26	15 km	
	dimanche 6 septembre 2026						
	lundi 7 septembre 2026	V-S	Footing 2 km en 00:13:00 puis 2000 mt en 00:10:27 - 00:05:14 au kilo puis footing en 00:13:00	70% ET 85%	4 (R1') x 2000	12 KM	
7	mardi 8 septembre 2026						57 KM
	mercredi 9 septembre 2026	VMA longue	le 700 mt en 00:03:27 - 00:04:56 au kilo	90%	10 (R2') x 700	7 KM + EC ET RC 11 KM	
	jeudi 10 septembre 2026						
	vendredi 11 septembre 2026	Footing	Allure 9,45 K/H 00:06:21 au kilo	70%	01:03	10 KM	
	samedi 12 septembre 2026	S-L	Allure 10,80 K/H 00:05:33 au kilo	80%	01:34	17 KM	
	dimanche 13 septembre 2026						
8	lundi 14 septembre 2026	V-S	Footing 2 km en 00:13:00 puis 3000 mt en 00:15:41 - 00:05:14 au kilo puis footing en 00:13:00	85%	4 (R1'30") x 3000	16 KM	58 KM
	mardi 15 septembre 2026						
	mercredi 16 septembre 2026	VMA Longue	le 800 mt en 00:03:57 - 00:04:56 au kilo	90%	10 (R2') x 800	8 km + EC ET RC 12KM	
	jeudi 17 septembre 2026						
	vendredi 18 septembre 2026	Footing	Allure 9,45 K/H 00:06:21 au kilo	70%	00:50	8 km	
	samedi 19 septembre 2026	S-L	Allure 11,07 K/H - 00:05:25 au kilo	82%	01:54	21 KM	
9	dimanche 20 septembre 2026						25,5 Kme semi avec
	lundi 21 septembre 2026	V-S	Footing 2 km en 00:13:00 puis 4000 mt en 00:22:13 - 00:05:14 au kilo puis footing en 00:13:00	80%	3 (R2'30")x 4000	16 km	
	mardi 22 septembre 2026						
	mercredi 23 septembre 2026	Vma Longue	le 900 mt en 00:04:42 - 00:05:14 au kilo	85%	10 (R2') x 900	9 km + EC ET RC 13KM	
	jeudi 24 septembre 2026						
	vendredi 25 septembre 2026	Footing	Allure 9,45 kh - 00:06:21 au kilo	70%	1h	10KM	
10	samedi 26 septembre 2026	S-L	Allure 11,07 K/H - 00:05:25 au kilo	82%	01:43	19 KM	11,5 KM
	dimanche 27 septembre 2026						
	lundi 28 septembre 2026	Repos					
	mardi 29 septembre 2026	Repos					
	mercredi 30 septembre 2026	Repos					
	jeudi 1 octobre 2026	footing facile	Allure 8,78 K/H 00:06:50 au kilo	65%	00:30:00	4,5 km	
11	vendredi 2 octobre 2026	REPOS					21,095
	samedi 3 octobre 2026	REPOS					
	dimanche 4 octobre 2026	Bonne Course	SEMI - MARATHON DE LYON	le 1er 10 km allure facile puis allure semi			
	lundi 5 octobre 2026	Repos					
	mardi 6 octobre 2026	Repos					
	mercredi 7 octobre 2026	Repos					
12	jeudi 8 octobre 2026	Footing facile	Allure 8,78 K/H 00:06:50 au kilo	65%	00:30:00	4,5 KM	11,5 KM
	vendredi 9 octobre 2026	Repos					
	samedi 10 octobre 2026	Repos					
	dimanche 11 octobre 2026	Footing facile	Allure 9,45 kh - 00:06:21 au kilo	70%	00:45:00	7 km	

