

SEMI-MARATHON D'AMIENS 19/10/2025 PAULINE

VMA 13,8

Estimation 01:50:00

Pourcentage de VMA utilisée 83%

Vitesse spécifique marathon 11,45 K/H

Temps au kilo 00:05:14

Préparation 12 semaines

6 semaines de préparation générale

4 semaines de préparation spécifique

1 semaine avec 5 jours de relâchement

1 semaine avec 5 jours de régénération



SEMAINES	JOURS	SEANCE	CONTENU	INTENSITE	TEMPS	VOLUME	VOLUME SEMAINE
1	lundi 4 août 2025	Repos					37,7 km
	mardi 5 août 2025	Footing	Vitesse 9,11 K/H - 00:06:35 au kilo	66%	1h	9 km	
	mercredi 6 août 2025	Repos					
	jeudi 7 août 2025	Vma Longue	le 400 mt en 00:01:44	100%	2 (r1') X 4 (r45'') X 400	3,2km + ec et rc 3 km	
	vendredi 8 août 2025	Repos					
	samedi 9 août 2025	Footing avec côtes ou vallonnée	Vitesse 9,66 K/H - 00:06:13 au kilo	70%	1H02	10 km	
	dimanche 10 août 2025	Footing Long	Vitesse 9,66 K/H - 00:06:13 au kilo	70%	1H17	12,5 km	
2	lundi 11 août 2025	Repos					43 km
	mardi 12 août 2025	Footing	Vitesse 9,38 K/H - 00:06:24 au kilo	68%	00:01:04	10 KM	
	mercredi 13 août 2025	Repos					
	jeudi 14 août 2025	Vma Courte	127 mètres en 30 secondes	110%	3 X 10 30/30	3,8 km + ec et rc 3km	
	vendredi 15 août 2025	Repos					
	samedi 16 août 2025	Footing	Vitesse 10,35 K/H - 00:05:45 au kilo	75%	1h10	12 KM	
	dimanche 17 août 2025	Footing long	Vitesse 10,63 K/H - 00:05:39 au kilo	77%	1h20	14,2 km	
3	lundi 18 août 2025	Repos					39,7 km
	mardi 19 août 2025	Footing + VS	tu cours 10 minutes à 9,6 k/h puis 4 x 1000 en 00:05:14 R 1' puis 10 minutes à 9,6 k/h	70% et 83%	4 x 1000 R 1' allure semi 00:05:14 au kilo	7,2 km	
	mercredi 20 août 2025	Repos					
	jeudi 21 août 2025	Vma Courte	Le 300 mt en 00:01:11	110%	2 (1') X 5 (r40'') X 300	3 km + ec et rec 3km	
	vendredi 22 août 2025	Repos					
	samedi 23 août 2025	Footing	Vitesse 9,66 k/h 00:06:13 au kilo	70%	1h	10 km	
	dimanche 24 août 2025	Sortie Longue	10,90 K/H - 00:05:30 au kilo	79%	1H30	16,5 km	
4	lundi 25 août 2025						48,2 km
	mardi 26 août 2025	Footing	Vitesse 9,66 k/h 00:06:13 au kilo	70%	1h02	10 km	
	mercredi 27 août 2025						
	jeudi 28 août 2025	VMA Longue	le 600 mètres en 00:02:17 allure 00:04:21	100%	2 (R1'30'') x 5 (r 45'') x 600	6 km + ec et re 3 km	
	vendredi 29 août 2025						
	samedi 30 août 2025	Footing	Vitesse 9,66 K/H - 00:06:13 au kilo	70%	1h10	11,4 km	
	dimanche 31 août 2025	Footing Long	Vitesse 11,18 k/h - 00:05:22 au kilo	81%	1h35	17,8 km	

5	lundi 1 septembre 2025	Repos					45,9 km
	mardi 2 septembre 2025	Footing	Vitesse 9,7 K/H - 00:06:13 au kilo	70%	1H10	11,4 km	
	mercredi 3 septembre 2025	Repos					
	jeudi 4 septembre 2025	Vma Courte	le 200 mètres en 00:00:50 - allure 14,5 K/H	105%	3 (R1') X 5 (r30'') X 200	3 km+ ec et rec 3km	
	vendredi 5 septembre 2025	Repos					
	samedi 6 septembre 2025	Footing + VS	Tu cours 12 minutes à 9,66 K/H puis 1500 mt en 00:07:51 à faire 4 x puis 12 minutes à 9,66 K/H	70% + 83%	4(r1') x1500	10 KM	
	dimanche 7 septembre 2025	Sortie Longue	Vitesse 11 K/H - 00:05:26 au kilo	80%	1H40	18,5	
6	lundi 8 septembre 2025	Repos					47,1 km
	mardi 9 septembre 2025	Footing libre	Vitesse 9,7 K/H - 00:06:13 au kilo	70%	1H02	10 km	
	mercredi 10 septembre 2025	Repos					
	jeudi 11 septembre 2025	Vma Longue	Vitesse 11,73 K/H - 00:03:35 le 700 mt	85%	2 (R2') X 4 (r1') X 700	5,6 km + ec et rec 3km	
	vendredi 12 septembre 2025	Repos					
	samedi 13 septembre 2025	Footing + VS	Tu cours 20 minutes à 9,66 k:h soit 00:06:13 au kilo puis 20 minutes à 10,76 k:h soit 00:05:34 au kilo puis 20 minutes à 11,45 k:h soit 00:05:14 au kilo	70% + 78% +83%	3 x 20minutes	12 km	
1	dimanche 14 septembre 2025	Sortie Longue	Vitesse 11,04 k/h - allure 00:05:26 au kilo	80%	1h30	16,5 km	43,7 km
	lundi 15 septembre 2025	Repos					
	mardi 16 septembre 2025	Footing + côtes	30 minute footing 5 km et 1 km footing RC apres la séance de côtes	70% + FC MAX	2 (R5)' x 5 (r3') x 200 mt fc max	8 km	
	mercredi 17 septembre 2025	Repos					
	jeudi 18 septembre 2025	Vma Longue	Vitesse 13,11 K/H - 00:04:35 le 500 mt	95%	2 (R2') X 6 (r1') X 500	6 km + ec et rc 3km	
	vendredi 19 septembre 2025	Repos					
	samedi 20 septembre 2025	Footing + VS	Tu cours 12 minutes à 9,66 K/H puis 2000 mt en 00:10:30 à faire 3 x puis 12 minutes à 9,66 K/H	70% - 83%	3 (r1') x 2000	10 km	
2	dimanche 21 septembre 2025	Sortie Longue	Vitesse 11,18 k/h -00:05:22 au kilo	81%	1h30	16,7 km	53,6 km
	lundi 22 septembre 2025	Repos					
	mardi 23 septembre 2025	Footing libre	Vitesse 11,04 K/H - 00:05:26 au kilo	80%	1h15	13,8 km	
	mercredi 24 septembre 2025	Repos					
	jeudi 25 septembre 2025	Vma Longue	Vitesse 13,11 K/H - 00:03:40 le 800 mt	95%	2 (2') x 3 (r1') x 800 mt	4,8 km + ec et rc 3km	
	vendredi 26 septembre 2025	Repos					
	samedi 27 septembre 2025	Footing + VS	Tu cours 12 minutes à 9,66 K/H puis 3000 mt en 00:15:21 à faire 3 x puis 12 minutes à 9,66 K/H	70% + 85%	3 (r 100 mt ou 1') X 3000	13 km	
	dimanche 28 septembre 2025	Sortie Longue	vitesse 11,32 K/H - 00:05:18 au kilo	82%	1h40	19 km	

3	lundi 29 septembre 2025						46,2 km
	mardi 30 septembre 2025	Footing	Vitesse 10 k/h allure 00:06:00 au kilo	72%	1H00	10 km	
	mercredi 1 octobre 2025						
	jeudi 2 octobre 2025	Vma longue	Vitesse 13,11 k/h allure 00:04:35 au kilo	90%	2 (R1'30") X 3 (r1') X 900	5,4 km + ec et rc 3 km	
	vendredi 3 octobre 2025						
	samedi 4 octobre 2025	Footing	Vitesse 9,38 K/H - 00:06:24 au kilo	68%	1h15	11,8 km	
	dimanche 5 octobre 2025	Footing + VS	Tu cours 12 minutes à 9,66 K/H puis 4000 mt en 00:20:57 à faire 3 x puis 12 minutes à 9,66 K/H	72% + 83%	3(r100 mt ou 1') X 4000	16 KM	
4	lundi 6 octobre 2025	Repos					58,5 km
	mardi 7 octobre 2025	Footing + L-D	30 minute footing 5 km et 1 km footing RC apres la séance L-D	70% + 110%	Footing de 30 minutes puis 20 lignes droite de 100 mètres en 00:00:24 (r 30") entre chaque L-D puis 1 km R-C	8 km	
	mercredi 8 octobre 2025	Repos					
	jeudi 9 octobre 2025	Vma Longue	13,11 K/H - 00:02:45 le 600 mt	95%	2 (R2') x 10 (r1') x 600	12 km + ec et rec 3km	
	vendredi 10 octobre 2025	Repos					
	samedi 11 octobre 2025	Footing + VS	Tu cours 12 minutes à 9,66 K/H puis 5000 mt en 00:26:12 à faire 2 x puis 12 minutes à 9,66 K/H	70 % + 83%	2 (R1' ou 100 mt) x 5000	16 km	
	dimanche 12 octobre 2025	Sortie Longue	Vitesse 11,18 K/H - 00:05:22 au kilo	81%	1h45	19,5 km	
Relachement	lundi 13 octobre 2025	Repos					37,895 km avec le semi marathon
	mardi 14 octobre 2025	Footing libre	Vitesse 9,66 K/H - 00:06:13 au kilo	70%	1h02	10 km	
	mercredi 15 octobre 2025	Repos					
	jeudi 16 octobre 2025	Footing ou repos	Vitesse 9,11 K/H - 00:06:35 au kilo	66%	45'	6,8 km	
	vendredi 17 octobre 2025	Repos					
	samedi 18 octobre 2025	Repos					
	dimanche 19 octobre 2025	Semi-Marathon	Vitesse 11,45 K/H - 00:05:14 au kilo	83%	01:50:00	21,0975	
Régénération	lundi 20 octobre 2025	Repos					27,6 KM
	mardi 21 octobre 2025	Repos					
	mercredi 22 octobre 2025	Repos					
	jeudi 23 octobre 2025	Footing ou repos	Vitesse 8,97 K/H allure 00:06:41 au kilo	65%	45'	6,7 km	
	vendredi 24 octobre 2025	Repos					
	samedi 25 octobre 2025	Footing	9,66 K/H - 00:06:13 au kilo	70%	1H02	10 KM	
	dimanche 26 octobre 2025	Footing ou repos	10,76 K/H - 00:05:34 au kilo	78%	1H00	10,9 KM	

