

Schéma **semi-marathon** 21 km

Semaine 1	Jour	Entraînement	km
	1		
	2	60' tempo 1	4
	3		
	4	45' tempo 2	4
	5		
	6	7 km	7
	7		

Semaine 2	Jour	Entraînement	km
	1		
	2	60' tempo 1	4
	3		
	4	45' tempo 2	4
	5		
	6	10 km	10
	7		

Semaine 3	Jour	Entraînement	km
	1		
	2	60' tempo 2	5
	3		
	4	60' tempo 2	5
	5		
	6	10 km	10
	7		

Semaine 4	Jour	Entraînement	km
	1		
	2	60' tempo 2	5
	3		
	4	45' tempo 123 par intervalle	4
	5		
	6	12 km	12
	7		

Semaine 5	Jour	Entraînement	km
	1		
	2	60' tempo 1	4
	3		
	4	45' tempo 2	4
	5		
	6	10 km	10
	7		

Semaine 6	Jour	Entraînement	km
	1		
	2	60' tempo 2-3	5,5
	3		
	4	45' tempo 123 par intervalle	4
	5		
	6	12 km	12
	7		

Semaine 7	Jour	Entraînement	km
	1		
	2	60' tempo 2-3	5,5
	3		
	4	60' tempo 123 par intervalle	5
	5		
	6	14 km	14
	7		

Semaine 8	Jour	Entraînement	km
	1		
	2	75' tempo 2-3	7
	3		
	4	60' tempo 3	6
	5		
	6	16 km	12
	7		

Semaine 9	Jour	Entraînement	km
	1		
	2	60' tempo 1	4
	3		
	4	60' tempo 2	5
	5		
	6	10 km	10
	7		

Semaine 10	Jour	Entraînement	km
	1		
	2	75' tempo 3	7,5
	3		
	4	60' tempo 123 par intervalle	5
	5		
	6	16 km	16
	7		

Semaine 11	Jour	Entraînement	km
	1		
	2	75' tempo 3	7,5
	3		
	4	60' tempo 123 par intervalle	5
	5		
	6	18 km	18
	7		

Semaine 12	Jour	Entraînement	km
	1		
	2	60' tempo 1	4
	3		
	4	30' tempo 2	2,5
	5		
	6	21 km	21
	7		

