



**10km - Semi Marathon Tournefeuille**  
**Dimanche 13 octobre 2024**  
 Stade de Quéfets Tournefeuille 9h30  
 Qualificatifs pour les Championnats de France  
 ATHLÉ 632 REGIONAL

	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE
	DU 12 AOÛT AU 18 AOÛT	DU 12 AOÛT AU 18 AOÛT
<b>LUNDI</b>	REPOS	Footing 1h à allure modérée
<b>MARDI</b>	Footing 1h à allure modérée	REPOS
<b>MERCREDI</b>	REPOS	Footing 40 min Puis 8x20 sec en côte facile et descente en trottinant
<b>JEUDI</b>	Footing 30 min Puis 10x45 sec vite / 45 sec lent en trottinant ou en marchant	Footing 30 min Puis 12x45 sec vite / 45 sec lent en trottinant ou en marchant
<b>VENDREDI</b>	REPOS	REPOS
<b>SAMEDI</b>	Footing 20 min puis 5x3 min à allure soutenue Récupération 2 min en marchant	Footing 25min puis 6x3 min à allure soutenue Récupération 2 min en marchant
<b>DIMANCHE</b>	REPOS	REPOS

	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE
	DU 19 AOÛT AU 25 AOÛT	DU 19 AOÛT AU 25 AOÛT
<b>LUNDI</b>	Footing 45 min et 6 accélérations sur 150m retour en trottinant	Footing 55 min et 8 accélérations sur 150m retour en trottinant
<b>MARDI</b>	REPOS	REPOS
<b>MERCREDI</b>	Footing 25 min Puis 5x3 min allure Semi / Récup 1 min en trottinant	Footing 30 min Puis 10 x1 min vite / 1 min lent
<b>JEUDI</b>	REPOS	REPOS
<b>VENDREDI</b>	REPOS	Footing 1h10 dont 3x 6 min allure Semi récupération 3min
<b>SAMEDI</b>	Footing long 1h à 1h20 en balade	
<b>DIMANCHE</b>	REPOS	REPOS



**10km - Semi Marathon Tournefeuille**

Qualificatifs pour les Championnats de France

ATHLÉ REGIONAL

**Dimanche 13 octobre 2024**

Stade de Quéfets Tournefeuille 9h30

	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE
	DU 19 AOÛT AU 25 AOÛT	DU 19 AOÛT AU 25 AOÛT
<b>LUNDI</b>	Footings 55 min à allure modérée	Footings 1h à allure modérée
<b>MARDI</b>	REPOS	REPOS
<b>MERCREDI</b>	REPOS	Footings 40 min Puis 6x30 sec en côte et descente en trottinant
<b>JEUDI</b>	Footings 20 min et enchaîner à allure progressive 10 min / 7 min / 4 min / 2 min de plus en plus rapide et sans interruption	Footings 20 min et enchaîner à allure progressive 10 min / 7 min / 4 min / 2 min de plus en plus rapide et sans interruption
<b>VENDREDI</b>	REPOS	REPOS
<b>SAMEDI</b>	Sortie longue de 1h à 1h30 facile avec dénivelé	
<b>DIMANCHE</b>	REPOS	REPOS

	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE
	DU 26 AOÛT AU 1 <sup>er</sup> SEPTEMBRE	DU 26 AOÛT AU 1 <sup>er</sup> SEPTEMBRE
<b>LUNDI</b>	Footings de 55 min	Footings de 55 min
<b>MARDI</b>	REPOS	REPOS
<b>MERCREDI</b>	Footings de 45 min Puis 10 x « 30 sec / 30 sec » à allure rapide	Footings de 45 min Puis 10 x « 30 sec / 30 sec » à allure rapide
<b>JEUDI</b>	REPOS	REPOS
<b>VENDREDI</b>	REPOS	Footings de 1h
<b>SAMEDI</b>	Footings 25 min puis 2 à 3 x (5 min / 3 min / 1 min) et récupération (2 min / 1 min / 3 min)	
<b>DIMANCHE</b>	REPOS	REPOS



**10km - Semi Marathon Tournefeuille**

**Dimanche 13 octobre 2024**

Stade de Quéfets  
Tournefeuille 9h30

Qualificatifs pour les Championnats de France

ATHLÉ REGIONAL

	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE
	DU 2 SEPTEMBRE AU 8 SEPTEMBRE	DU 2 SEPTEMBRE AU 8 SEPTEMBRE
<b>LUNDI</b>	Footing 55 min dont 15 min à allure soutenue	Footing 1h10 dont 20 min à allure soutenue
<b>MARDI</b>	REPOS	REPOS
<b>MERCREDI</b>	Footing 30 min Puis 8 x 1min30 vite – 1min30 lent	Footing 30 min puis 2 séries de 6 x 1 min vite / 1 min entre avec récupération 3 min entre les séries, puis 5 min en trottinant à la fin
<b>JEUDI</b>	REPOS	Footing 30min Puis 10 x1 min30 vite – 1m30 lent
<b>VENDREDI</b>	REPOS	Footing 55 min à allure modérée
<b>SAMEDI</b>	Footing 25 min puis 3 x 10 min à allure Semi et récupération 3 min	
<b>DIMANCHE</b>	REPOS	REPOS

	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE
	DU 9 SEPTEMBRE AU 15 SEPTEMBRE	DU 9 SEPTEMBRE AU 15 SEPTEMBRE
<b>LUNDI</b>	Footing de 1h10 avec 8 accélérations en côte sur 25 sec	Footing de 1h10 avec 10 accélérations en côte sur 25 sec
<b>MARDI</b>	REPOS	REPOS
<b>MERCREDI</b>	Footing 25 min 6 x 4 min vite / 2min30 lent – Puis 5 min récup en trottinant à la fin	Footing 25 min 5 x 5 min vite / 2min30 lent – 5 min récup en trottinant à la fin
<b>JEUDI</b>	REPOS	REPOS
<b>VENDREDI</b>	REPOS	Footing 40 min puis 12 accélérations en côte sur 25 sec
<b>SAMEDI</b>	Footing 30 min puis 10 à 14 x 400m / récupération 1 min	
<b>DIMANCHE</b>	REPOS	REPOS



**10km - Semi Marathon Tournefeuille**

**Dimanche 13 octobre 2024**

Stade de Quéfets  
Tournefeuille 9h30

Qualificatifs pour les Championnats de France

ATHLÉ REGIONAL

	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE
	DU 16 SEPTEMBRE AU 22 SEPTEMBRE	DU 16 SEPTEMBRE AU 22 SEPTEMBRE
<b>LUNDI</b>	Footing de 1h à allure modérée	Footing de 1h à allure modérée
<b>MARDI</b>	REPOS	REPOS
<b>MERCREDI</b>	Footing 25 min puis 3 x 10 min à allure Semi / Récupération 3 min	Footing 25 min puis 3 x 12 min à allure Semi / Récupération 2 min
<b>JEUDI</b>	REPOS	Footing 45 min puis 12 accélérations en ligne droite
<b>VENDREDI</b>	REPOS	REPOS
<b>SAMEDI</b>	Footing 25 min puis 8 à 10 x 800m / récupération 1min30	
<b>DIMANCHE</b>	REPOS	REPOS

	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE
	DU 23 SEPTEMBRE AU 29 SEPTEMBRE	DU 23 SEPTEMBRE AU 29 SEPTEMBRE
<b>LUNDI</b>	Footing de 50 min à allure légère	Footing de 1h à allure légère
<b>MARDI</b>	REPOS	REPOS
<b>MERCREDI</b>	Footing 45 min puis 10 accélérations de 20 sec	Footing 45 min puis 12 accélérations de 20 sec
<b>JEUDI</b>	REPOS	Footing 50 min
<b>VENDREDI</b>	REPOS	REPOS
<b>SAMEDI</b>	Footing 20 min puis 2 x 15 min à allure Semi / récupération 3-4 min	
<b>DIMANCHE</b>	REPOS	REPOS



	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE
	DU 7 OCTOBRE AU 13 OCTOBRE	DU 7 OCTOBRE AU 13 OCTOBRE
<b>LUNDI</b>	REPOS	REPOS
<b>MARDI</b>	Footing 30 min puis 8 x 1 min vite / 1 min lent Récupération 10 min en trottinant à la fin	Footing 30 min puis 10 x 1 min vite / 1 min lent Récupération 10 min en trottinant à la fin
<b>MERCREDI</b>	REPOS	REPOS
<b>JEUDI</b>	Footing 45 min puis 8 accélérations de 20 sec	Footing 45 min puis 8 accélérations de 20 sec
<b> VENDREDI</b>	REPOS	REPOS
<b>SAMEDI</b>	REPOS ou Footing de 30 min	
<b>DIMANCHE</b>	<b>SEMI-MARATHON DE TOURNEFEUILLE</b>	

#### Quelques conseils pour la course.

- Surveillez votre hygiène de vie (alimentation, sommeil) pendant la préparation.
- Les chaussures et chaussettes neuves sont déconseillées le jour de la course. Cela vous évitera de mauvaises surprises
- Hydratez-vous régulièrement.
- Courez le matin ou sur des espaces ombragés lors de grosses chaleurs