



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 12 AOÛT AU 18 AOÛT	DU 12 AOÛT AU 18 AOÛT
LUNDI	REPOS	Footing 1h à allure modérée
MARDI	Footing 1h à allure modérée	REPOS
MERCREDI	REPOS	Footing 40 min Puis 8x20 sec en côte facile et descente en trottinant
JEUDI	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
VENDREDI	REPOS	REPOS
SAMEDI	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
DIMANCHE	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
LUNDI	Footing 45 min et 6 accélérations sur 150m retour en trottinant	Footing 55 min et 8 accélérations sur 150m retour en trottinant
MARDI	REPOS	REPOS
MERCREDI	Footing 25 min Puis 5x3 min allure Semi / Récup 1 min en trottinant	Footing 30 min Puis 10 x1 min vite / 1 min lent
JEUDI	REPOS	REPOS
VENDREDI	REPOS	Footing 1h10 dont 3x 6 min allure Semi récupération 3min
SAMEDI	Footing long 1h à 1h20 en balade	
DIMANCHE	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 19 AOÛT AU 25 AOÛT	DU 19 AOÛT AU 25 AOÛT
LUNDI	Footing 55 min à allure modérée	Footing 1h à allure modérée
MARDI	REPOS	REPOS
MERCREDI	REPOS	Footing 40 min Puis 6x30 sec en côte et descente en trottinant
JEUDI	Footing 20 min et enchaîner à allure progressive 10 min / 7 min / 4 min / 2 min de plus en plus rapide et sans interruption	Footing 20 min et enchaîner à allure progressive 10 min / 7 min / 4 min / 2 min de plus en plus rapide et sans interruption
VENDREDI	REPOS	REPOS
SAMEDI	Sortie longue de 1h à 1h30 facile avec dénivelé	
DIMANCHE	REPOS	REPOS

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



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 2 SEPTEMBRE AU 8 SEPTEMBRE	DU 2 SEPTEMBRE AU 8 SEPTEMBRE
LUNDI	Footing 55 min dont 15 min à allure soutenue	Footing 1h10 dont 20 min à allure soutenue
MARDI	REPOS	REPOS
MERCREDI	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
JEUDI	REPOS	Footing 30min Puis 10 x1 min30 vite – 1m30 lent
VENDREDI	REPOS	Footing 55 min à allure modérée
SAMEDI	Footing 25 min puis 3 x 10 min à allure Semi et récupération 3 min	
DIMANCHE	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
LUNDI	Footing de 1h10 avec 8 accélérations en côte sur 25 sec	Footing de 1h10 avec 10 accélérations en côte sur 25 sec
MARDI	REPOS	REPOS
MERCREDI	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
JEUDI	REPOS	REPOS
VENDREDI	REPOS	Footing 40 min puis 12 accélérations en côte sur 25 sec
SAMEDI	Footing 30 min puis 10 à 14 x 400m / récupération 1 min	
DIMANCHE	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
LUNDI	Footing de 1h à allure modérée	Footing de 1h à allure modérée
MARDI	REPOS	REPOS
MERCREDI	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
JEUDI	REPOS	Footing 45 min puis 12 accélérations en ligne droite
VENDREDI	REPOS	REPOS
SAMEDI	Footing 25 min puis 8 à 10 x 800m / récupération 1min30	
DIMANCHE	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
LUNDI	Footing de 50 min à allure légère	Footing de 1h à allure légère
MARDI	REPOS	REPOS
MERCREDI	Footing 45 min puis 10 accélérations de 20 sec	Footing 45 min puis 12 accélérations de 20 sec
JEUDI	REPOS	Footing 50 min
VENDREDI	REPOS	REPOS
SAMEDI	Footing 20 min puis 2 x 15 min à allure Semi / récupération 3-4 min	
DIMANCHE	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
LUNDI	REPOS	REPOS
MARDI	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
MERCREDI	REPOS	REPOS
JEUDI	Footing 45 min puis 8 accélérations de 20 sec	Footing 45 min puis 8 accélérations de 20 sec
 VENDREDI	REPOS	REPOS
SAMEDI	REPOS ou Footing de 30 min	
DIMANCHE	SEMI-MARATHON DE TOURNEFEUILLE	

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