

## 20 KILOMETRES DE PARIS – PLAN D'ENTRAÎNEMENT – OBJECTIF 1H30

### Semaine 1

Séance 1 : footing de 45 minutes à allure modérée à 60-65% de sa VMA.  
Séance 2 : footing 25 minutes + 2 x 10 séries de 30"/30" à 95-100% de sa VMA, récupération 3 minutes entre les séries ; finir par footing lent 10 minutes.  
Séance 3 : footing une heure, allure modérée.  
Séance 4 : sortie longue de 1h 20, à 60-75% de sa VMA.

### Semaine 2

Séance 1 : footing 25 minutes + 2 séries de 10 x 200 m à 100% de sa VMA avec récupération 3 mn entre les séries + footing lent 10 minutes.  
Séance 2 : footing 1 h à 60-65% de sa VMA.  
Séance 3 : footing 25 minutes + 2 x 5 x 400 m à 14 km/h (votre objectif pour tenir le semi-marathon en 1h30), récup 3 minutes entre les séries + footing lent 10 minutes.  
Séance 4 : sortie longue 1 h20, à 60-75% de sa VMA (si l'on peut, avec une pointe à 85% de sa FCM sur 15 minutes).

### Semaine 3

Séance 1 : endurance, footing 45 minutes à 60-65% de sa VMA.  
Séance 2 : travail à vitesse fixée, c'est-à-dire 14 km/h : footing 20 minutes + 4 x 2000 m, récup 3 minutes + footing lent 10 minutes.  
Séance 3 : footing 1 h à 60-65% de sa VMA.  
Séance 4 : sortie longue, 1h 30, avec pointe de 20 minutes si l'on peut à 85% de FCM.

### Semaine 4

Séance 1 : footing endurance de 45 minutes à 60-65% de sa VMA.  
Séance 2 : footing 20 minutes + 2 séries de 6 x 300 m à 100% de sa VMA avec récupération de 3 minutes entre les séries + footing lent 10 minutes.  
Séance 3 : course longue d'1h 20 à 60% de sa VMA.

### Semaine 5

Séance 1 : footing endurance, 1h à 60-65% VMA  
Séance 2 : footing de 20 minutes + séance de VMA courte avec 2 séries de 30"-30" et récupération de 3 minutes entre les séries + footing lent 10 minutes.  
Séance 3 : footing 45 minutes à 60% de sa VMA.  
Séance 4 : faire une course de 10 km.

### Semaine 6

Séance 1 : footing 45 minutes à 60-65% VMA.  
Séance 2 : footing 1 h à 60-65% VMA.  
Séance 3 : footing 20 minutes + 4000m-3000m-2000m à 14km/h avec récupération de 2 minutes entre chaque + footing lent 10 minutes.  
Séance 4 : course longue de 1h40 avec pointes 2 x 15 minutes à 80/85% de la FCM.

### Semaine 7

Séance 1 : footing endurance 45 minutes à 60% VMA.  
Séance 2 : footing 20 minutes + 2 séries de 10 x 30"/30" avec récupération de 3 minutes entre les séries + footing lent 10 minutes.  
Séance 3 : footing 1 h à 55-60% VMA  
Séance 4 : course longue 1h 20 avec 20 minutes à 80% FCM.

### Semaine 8

Séance 1 : footing 45 minutes à 60% VMA  
Séance 2 : footing 20 minutes + 2 séries de 8 x 30"/30" à 100% VMA avec récupération de 3 minutes entre chaque + footing lent 10 minutes.  
Séance 3 : footing 40 minutes à 60% VMA.