

PLANIFICATION MARATHON 3h30/3h15

Sur 8 semaines

Jours d'entraînement :

2 blocs : mardi –mercredi (ou mercredi/jeudi) et samedi-dimanche

PS : mercredi : entraînement club sauf les 3 dernières semaines

V42 : 4'35'/km → sur le tour de 630m = 2'54

V21 : 4'25 → sur le tour de 630m = 2'47

V10 : 4'15 → sur le tour de 630m = 2'38

SEMAINE 1 :

S1 : 20' + 6 côtes de 30'' retours en footing au départ + 1'30 footing sur le plat + 12 fois 15"/15" sur le plat.

S2 (mercredi) : séance du club

S3 : 8T de 630 en passant de l'allure footing à l'allure 10 km (travail en progressif sur chaque tour. Entre Récup 200m Footing.

S4 : 1h15 en nature en variant les allures à la sensation

SEMAINE 2

S1 : 20' + 8 côtes de 30'' retours en footing au départ + 1'30 footing sur le plat + 12 fois 20"/20" sur le plat.

S2 : Séance club

S3 : 12 T de 630m avec alternance 1 Tour entre V Endurance/V Marathon et 1 Tour V Semi

S4 : 1h20 avec 40' footing + 12' V42 + 5' V21 + 3' footing + 20' V42

SEMAINE 3 :

S1 : 20' + 10 fois Circuit Training avec : 40'' Position Chaise + 20 Montées genoux + 15'' course tonique

S2 : séance club

S3 : 20' + 5 Séries de :2 tours 630m (V21) 1 tour 630m (V42) + 1 tours 630m (V21). Entre Récup 200m Footing Endurance

S4 : 60' footing + 8 côtes de 45" en redescendant au départ en footing + 15' V42+10' footing

SEMAINE 4 :

S1 : 40' + 10 lignes droites récup largeur

S2 : séance club

S3 : 20' + 4 fois (1 tour V Semi + 2 tours de 630 V Marathon + 1 tour 630 V Semi + 2 tours V Marathon)

S4 : 2h30 Sortie Longue sur terrain vallonné avec 15 dernières minutes sur terrain Plat proche de V Marathon

SEMAINE 5 :

S1 20' + 12 fois Circuit Training avec : 40'' Position Chaise + 20 Montées genoux + 15'' course tonique.

S2 : séance club

S3 : 20' + 7 fois (2 tours en progressif de V marathon à V semi + 1 tour en relâché) + 22^e tour en progressif

S4 : 2H15 avec 45' footing + 15'V42 + 10 côtes de 45'' en redescendant au départ en footing + 5' footing + 15' V42 + le reste pour arriver à 2H15

SEMAINE 6 :

S1 : 20' + 8 côtes de 30'' retours en footing au départ + 1'30 footing sur le plat + 15 fois x 15''/15" sur le plat.

S2 : séance club

S3 : 30' + 25 tours en alternant 1 tour V42/ 1 tour V21

S4 : 60' footing + 30' en Progressif de V Endurance à V Semi + 20' footing

SEMAINE 7 :

S1 : 1h footing

S2 : 30' + 15 fois 15''/15"

S3 : 30' + 6 fois (315m vitesse 10km + tour de 630 vitesse marathon)

S4 : 1h20 à 1h30 footing (40' footing + 20' à 30' VM + reste footing)

SEMAINE 8 :

S1 le lundi : 30' footing + 10' vitesse marathon

S2 le mercredi : 20' + 3km allure marathon + 6 x 20''/20''

S3 : 20' + lignes droites en progressif

S4 : MARATHON

Si Semi PrévU dans la Préparation => supprimer la semaine du Semi les séances S3 et S4 qui seront remplacées par footing 30' et 6 X 15''/15''