

PLANIFICATION MARATHON 3H45/3h30

Sur 8 semaines Jours d'entraînement :

V42 : 4'55'/km → sur le tour de 630m = 3'05

V21 : 4'35 → sur le tour de 630m = 2'52

V10 : 4'22 → sur le tour de 630m = 2'45

SEMAINE 1

Lundi et mardi : repos (ou footing 40'le mardi)

S1 (mercredi) : séance du club

S2: 8T de 630 en passant de l'allure footing à l'allure 10 km (travail en progressif sur chaque tour . Entre Récup 200m Footing

S3 : 1h20 en nature en variant les allures à la sensation

SEMAINE 02

Lundi et mardi : repos (ou footing 40'le mardi)

S1 : Séance club

S2 : 20' + 12 tours de 630 en alternant 1 tour V42/ 1 tour V21

S3: 1h30 avec 60' footing + 12' V42 + 5' footing + 8' V21 + 5' Footing

SEMAINE 03

Lundi et mardi : footing 40' + 10 Lignes droites

S1 : Séance club

S2 : 20' + 5 Séries de : 1 tour de 630 V21 à faire 3 fois + 2 x 630 V42.

S4 : 2H15 Endurance sur Terrain vallonné

SEMAINE 04

mardi : 20' + 8 fois Circuit Training avec : 40'' Position Chaise + 20 Montées genoux + 15'' course tonique

S1 : séance club

S2 : 20' + 3 fois (2 tours de 630 V42 + 2 tour 630 V21 + 1 Tour V42). Entre Récup 200m Endurance.

S3 : 1h' footing + 6 X 45'' en cotes (Récup footing retour point de depart) + 10' Footing + 15' V42 + 10' footing

SEMAINE 05

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

S1 : séance club

S3 : 20' + 6 fois (3 tours en progressif de V marathon à V semi + 1 tour en relâché sensation) + 25° tour en progressif

S4 : 2h15 avec 60' footing + 20' en Progressif de Endurance à V42 + 5' footing + 15' V42 + 5' Footing + 15' V42 + 15' Footing

SEMAINE 06

Lundi et mardi : repos (ou footing 40'le mardi)

S1 : séance club

S2 : 30' + 3 séries de (1 tour de V21 + V42 + 2V21+V42+V21+V42) (21 tours en tout)

S3 : 1h45 avec 45' footing + 20' VM + 10' footing + 20' de VM à VSM + 10' footing)

SEMAINE 07

Lundi et mardi : repos (ou footing 40'le mardi)

S1 : 30' + 15 fois 15''/15''

S2 : 30' + 6 fois (315m vitesse 10km + tour de 630 vitesse marathon) en continu

S3 : 1h15 à 1h20 footing (30' footing + 20' à 30' VM + reste footing)

SEMAINE 08

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 (V21)

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''