

# **PREPARATION MARATHON**

**4H15/4H**

**Sur 8 semaines**

**Double bloc : Mardi/Mercredi ou  
Mercredi/Jeudi + bloc Samedi/Dimanche  
Séance club du mercredi**

**Différentes allures sur le site de Chappes à titre indicatif :**

**Allure marathon « V42 ou VM » : 3'50/3'55 au 630m**

**Allure semi « V21 ou Vsemi » : 3'35/3'40 au 630m**

**Allure 10km « V10 » : autour de 3'30**

**Pour la sortie longue du dimanche :**

**Allure marathon autour de 9.5/10 kmh**

**Allure semi autour de 10.5-11kmh**

**Footing à la sensation (être capable de parler)**

**L'idée pour ce marathon sera d'être sur des allures autour de 9/10 km/h en ne ratant aucun ravitaillement donc même au 5<sup>e</sup> kilomètre et rester sur ces allures le plus longtemps possible. On régulera ces allures durant la planification.**

## **SEMAINE 1 :**

**S1 : Séance club**

**S2 : 20' + séance de côte avec 8 côtes de 20'' en redescendant en footing au départ**

**S3 : 20' + 5 fois (1 tour de 630V42/V21 + 1 tour 630 V Endurance) + 11<sup>ème</sup> tour V21**

**S4 : 1h30 (60' footing + 10'V42/V21 + 20' footing)**

## **SEMAINE 2 :**

**S1 : Séance club**

**S2 : 30' footing + 8 fois 30'' en cotes (Récup retour point de départ en footing)+ 10' à la fin footing.**

**S3 : 20' + (1 tour 630 en progressif de V42 à V21+ 1 tour 315 Endurance) enchaîner 630 + 315 sur 8 répétitions**

**S4 : 1h45 Endurance sur terrain vallonné.**

## SEMAINE 3 :

S1 : Séance club

S2 : 45' footing avec les 10 dernières minutes V21

S3 : 20' + 4 fois (2x630 V21 + 1x630 Endurance /V42) en continu (=12 tours)

S4 : 2h (60' footing + 8 X 30'' en cotes avec Récup footing retour point de depart + 15' footing + 15' V42) Reste du temps pour arriver à 2H en Footing Endurance.

## SEMAINE 4 :

S1: Séance club

S2 : séance de côte avec 20' de footing + 12 côtes de 30'' (retours footing au départ)

S3 : 20' + (2 tours 630 VM + 1 tour de 630 V21+ 2 tours 630VM) 3 fois en continu + 2x630 en progressif en terminant V21

S4: 2h30 Endurance sur terrain vallonné

## SEMAINE 5 :

S1 : séance club

S2 : séance de côte avec 20' de footing + 8 côtes de 45'' (retours footing au départ)

S3 : 30' + 21 tours (en alternant 1 tour V42 / 1 tour V21+ 1 tour Endurance) puis 22<sup>ème</sup> tour à V42/V21.

S4: 2h15 (45' footing + 30' VM + 15' footing + 6 côtes de 1' avec retours footing au départ + le reste en footing pour arriver à 2h15

## SEMAINE 6 :

S1 : séance club

S2 : 30' footing + 10 lignes droites sur le terrain de foot avec récup largeur

S3 : 30' + 10 Séries de (2 tours de 630 en progressif de vitesse marathon à vitesse semi avec récup 315 entre chaque tour

S4: 1h50 (60' footing + 30' en Progressif de V Endurance à V21 + 20' footing)

## SEMAINE 7 :

S1 : séance club

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

S4 : 1h15 (40' footing + 20' VM + 15' footing)

## **SEMAINE 8 :**

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

S2 le mercredi : 20' + 2km 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"**