

PLAN ENTRAINEMENT MARATHON OBJECTIF 3h15

5 entraînements par semaine pendant 10 semaines

Phase de préparation spécifique

| <i>Lundi</i> | <i>Mardi</i> | <i>Mercredi</i> | <i>Jeudi</i> | <i>Vendredi</i> | <i>Samedi</i> | <i>Dimanche – 03/02</i> |
|--------------------|---|---|--|--|--|---|
| Relâchement | Allures variées | Footing | Relâchement | VMA Courte | Footing | Sortie Longue/spé marathon |
| REPOS | Echauffement + 5 x 1500m En 6min05 (Récup 2min trot) + 15min allure 1 | Endurance 1h Allure 1-2 + 10 min étirements | REPOS | Echauffement +15 x 200m en 42sec Récup 100m trot + 15' allure 1 | endurance 1h10 Allure 1-2 + 10min abdos | Endurance 30min allure2 + 4x10 min à 4'36/km (récup 3min) +11 min allure 1 TOTAL 1h30 |
| <i>Lundi</i> | <i>Mardi</i> | <i>Mercredi</i> | <i>Jeudi</i> | <i>Vendredi</i> | <i>Samedi</i> | <i>Dimanche – 10/02</i> |
| Relâchement | Allures variées | Footing | Relâchement | VMA Courte | Footing | Sortie Longue/spé marathon |
| REPOS | Echauffement + 3000/2000/2000/1000 (récup 2 min trot) en 13min48-8min18-8min18-3min55 + 15min allure 1 | Endurance 1h Allure 1- 2 + 10 min étirements | REPOS | Echauffement +12 x 300m De 1min05 à 1min03 (récup 100m trot) + 15' allure 1 | endurance 1h10 Allure 1-2 + 10min abdos | Endurance 40min allure2 + 4x12min à 4'36/km (récup 3min) +8 min allure 1 TOTAL 1h45 |
| <i>Lundi</i> | <i>Mardi</i> | <i>Mercredi</i> | <i>Jeudi</i> | <i>Vendredi</i> | <i>Samedi</i> | <i>Dimanche – 17/02</i> |
| Relâchement | Allures variées | Footing | Relâchement | VMA Moyenne | Footing | Sortie Longue/spé marathon |
| REPOS | Échauffement + 8x1000m (récup: 1min30 trot) de 4min10 à 3min55 + 15min allure 1 | Endurance 1h15 Allure 1-2 + 10 min étirements | REPOS | Echauffement +10 x400m de 1min29 à 1min24 (récup 1min trot) + 15min allure 1 | Endurance 1h15 Allure 1-2 + 10 min étirements | Endurance 40min allure2 + 4x15min à 4'36/km (récup 3min) +11 min allure 1 TOTAL 2h00 |
| <i>Lundi</i> | <i>Mardi</i> | <i>Mercredi</i> | <i>Jeudi</i> | <i>Vendredi</i> | <i>Samedi</i> | <i>Dimanche – 24/02</i> |
| Relâchement | Allures variées | Footing | Relâchement | VMA Courte | Relâchement | Sortie Longue/spé marathon |
| REPOS | Echauffement + 5000m en 23min05 (récup 2 min trot) + 2000m en 8min20 (Récup 2min trot) + 1000m en 3min55 + 15min allure 1 | Endurance 1h15 allure 2 + 10min abdos/gainage | REPOS | Echauffement + 15 x 150m en 31 sec (Récup 50m trot) En 16 sec +15min endurance | REPOS | Endurance 40min allure2 + 4x12min à 4'36/km (récup 3min) +8 min allure 1 TOTAL 1h45 |
| <i>Lundi</i> | <i>Mardi</i> | <i>Mercredi</i> | <i>Jeudi</i> | <i>Vendredi</i> | <i>Samedi</i> | <i>Dimanche - 03/03</i> |
| Relâchement | Allures variées | Footing | Footing | Relâchement | Pré-compétition | Compétition préparatoire |
| REPOS | Echauffement + 3 x 2500m En 10min23 (récup 3min trot) + 10 min allure 1 | Endurance 1h15 allure2 + 10 min abdos/gainage | Endurance 1h allure2 Dont les 10 dernières minutes à allure marathon + 10 min abdos/gainage | REPOS | Endurance 20' allure 2 + 10 min à 4'36/km + 5min allure 1 + 5min étirements | Endurance 25min allure2 + SEMI-MARATHON OBJECTIF 1h30 + 10 min allure 1 TOTAL : 2h05 |

| <i>Lundi</i> | <i>Mardi</i> | <i>Mercredi</i> | <i>Jeudi</i> | <i>Vendredi</i> | <i>Samedi</i> | <i>Dimanche - 10/03</i> |
|--------------------|---|---|--------------------|---|---|---|
| <i>Relâchement</i> | <i>Footing</i> | <i>Footing</i> | <i>Relâchement</i> | <i>VMA Moyenne</i> | <i>Footing</i> | <i>Sortie Longue/spé marathon</i> |
| REPOS | Endurance 1h15 Allure1 - 2 | Endurance 1h15 Allure 1-2 Dont 20min allure marathon | REPOS | Echauffement +12 x 500m En 1min51 (récup 1min10 trot) + 15min allure 1 | Endurance 1h15 Allure 1-2 + 10 min étirements | Endurance 50 min allure2 + 3 x20 min à 4'36/km (récup 3min) + 15 min allure 1 TOTAL 2h10 |
| <i>Lundi</i> | <i>Mardi</i> | <i>Mercredi</i> | <i>Jeudi</i> | <i>Vendredi</i> | <i>Samedi</i> | <i>Dimanche - 17/03</i> |
| <i>Relâchement</i> | <i>Allures variées</i> | <i>Footing</i> | <i>Relâchement</i> | <i>VMA Longue</i> | <i>Footing</i> | <i>Sortie Longue/spé marathon</i> |
| REPOS | Échauffement + 3 x 3000m 13min51/12min27 /12min27 (Récup 400m trot) + 15 min allure 1 | Endurance 1h15 allure 2 + 10min abdos/ Gainage + 10 min étirements | REPOS | Échauffement + 10 x 600m R : 200m trot De 2min21 à 2min13 | Endurance 1h15 Allure 1-2 + 10 min étirements | 50 min allure2 + 2 x 30min À 4'36 au km (récup 5min) + 25 min allure 1 TOTAL 2H20 |
| <i>Lundi</i> | <i>Mardi</i> | <i>Mercredi</i> | <i>Jeudi</i> | <i>Vendredi</i> | <i>Samedi</i> | <i>Dimanche - 24/03</i> |
| <i>Relâchement</i> | <i>Allures variées</i> | <i>Footing</i> | <i>Relâchement</i> | <i>VMA Longue</i> | <i>Footing</i> | <i>Sortie Longue/spé marathon</i> |
| REPOS | Échauffement + 2 x 4000m en 18min28 et 16min36 (Récup 400m trot) + 15 min allure 1 | Endurance 1h15 Allure 2 + 10min abdos/ Gainage + 10 min étirements | REPOS | Échauffement + 10x 800m en 3min15 (Récup 400m trot) + 15 min allure 1 | Endurance 1h Allure 2 + 10min abdos/ Gainage + 10 min étirements | Endurance 40min allure2 + 4x15min à 4'36/km (récup 3min) +11 min allure 1 TOTAL 2h00 |
| <i>Lundi</i> | <i>Mardi</i> | <i>Mercredi</i> | <i>Jeudi</i> | <i>Vendredi</i> | <i>Samedi</i> | <i>Dimanche - 31/03</i> |
| <i>Relâchement</i> | <i>Spécifique marathon</i> | <i>Footing</i> | <i>Relâchement</i> | <i>VMA Moyenne</i> | <i>Relâchement</i> | <i>Footing/spé marathon</i> |
| REPOS | 30 min allure 2 + 5000 m en 23min05 + 10min allure 2 | Endurance 1h Allure 2 + 10min abdos/ Gainage + 10 min étirements | REPOS | Échauffement + 6 x 500m En 1min57 (Récup:1min10) | REPOS | Endurance 1h30 allure 2 |
| <i>Lundi</i> | <i>Mardi</i> | <i>Mercredi</i> | <i>Jeudi</i> | <i>Vendredi</i> | <i>Samedi</i> | <i>Dimanche - 07/04</i> |
| <i>Relâchement</i> | <i>Spécifique marathon</i> | <i>Footing</i> | <i>Relâchement</i> | <i>Relâchement</i> | <i>Pré-compétition</i> | <i>Compétition</i> |
| REPOS | 20 min allure 2 + 2000m en 9min14 + 10min allure 1 | 30 à 40min allure 1-2 + 10' étirements | REPOS | REPOS | Endurance 20min allure 2 + 10 min étirements | MARATHON OBJECTIF 3h15 |

Allures endurance :

Allure 1 : 6'25 à 5'52 au km

Allure 2 : 5'52 à 4'42/km

O.Gaillard – Les étoiles du 8ème