

PLAN ENTRAINEMENT MARATHON OBJECTIF 3h30

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 6min36 (Récup 2min trot) + 15min allure 1	Endurance 1h Allure 1-2 + 10 min étirements	REPOS	Echauffement +15 x 200m en 45sec Récup 100m trot + 15' allure 1	endurance 1h10 Allure 1-2 + 10min abdos	Endurance 30min allure2 + 4x10 min à 4'58/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 14min54-9min22-8min48- 4min10 + 15min allure 1	Endurance 1h Allure 1- 2 + 10 min étirements	REPOS	Echauffement +12 x 300m De 1min09 à 1min07 (récup 100m trot) + 15' allure 1	endurance 1h10 Allure 1-2 + 10min abdos	Endurance 40min allure2 + 4x12min à 4'58/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 4min24 à 4min10 + 15min allure 1	Endurance 1h15 Allure 1-2 + 10 min étirements	REPOS	Echauffement +10 x400m de 1min34 à 1min30 (récup 1min trot) + 15min allure 1	Endurance 1h15 Allure 1-2 + 10 min étirements	Endurance 40min allure2 + 4x15min à 4'58/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 24min50 (récup 2 min trot) + 2000m en 8min48 (Récup 2min trot) + 1000m en 4min10 + 15min allure 1	Endurance 1h15 allure 2 + 10min abdos/gainage	REPOS	Echauffement + 15 x 150m en 33 sec (Récup 50m trot) En 19 sec +15min endurance	REPOS	Endurance 40min allure2 + 4x12min à 4'58/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 11min35 (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 4'58/km + 5min allure 1 + 5min étirements	Endurance 25min allure2 + SEMI-MARATHON OBJECTIF 1h38 + 10 min allure 1 TOTAL : 2h13

<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 1min58 (récup 1min10 trot) + 15min allure 1	Endurance 1h15 Allure 1-2 + 10 min étirements	Endurance 50 min allure2 + 3 x20 min à 4'58/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 14min54/13min54 /13min12 (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 2min30 à 2min22	Endurance 1h15 Allure 1-2 + 10 min étirements	50 min allure2 + 2 x 30min À 4'58 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 19min52 et 18min44 (Récup 400m trot) + 15 min allure 1	Endurance 1h15 Allure 2 + 10min abdos/ Gainage + 10 min étirements	REPOS	Échauffement + 10x 800m en 3min30 (Récup 400m trot) + 15 min allure 1	Endurance 1h Allure 2 + 10min abdos/ Gainage + 10 min étirements	Endurance 40min allure2 + 4x15min à 4'58/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 24min50 + 10min allure 2	Endurance 1h Allure 2 + 10min abdos/ Gainage + 10 min étirements	REPOS	Échauffement + 6 x 500m En 2min05 (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 9min56 + 10min allure 1	30 à 40min allure 1-2 + 10' étirements	REPOS	REPOS	Endurance 20min allure 2 + 10 min étirements	MARATHON OBJECTIF 3h30

Allures endurance :

Allure 1 : 6'49 à 6'15 au km

Allure 2 : 6'15 à 5'00 au km

O.Gaillard – Les étoiles du 8ème