

**PLAN ENTRAINEMENT MARATHON OBJECTIF 2h48**

**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>
<b>Relâchement</b>	<b>Allures variées</b>	<b>Footing</b>	<b>Relâchement</b>	<b>VMA Courte</b>	<b>Footing</b>	<b>Sortie Longue/spé marathon</b>
REPOS	Echauffement <b>+ 5 x 1500m</b> En <b>5min33</b> (Récup 2min trot) + 15min allure 1	Endurance 1h Allure 1-2 + 10 min étirements	REPOS	Echauffement <b>+15 x 200m en 37sec</b> Récup 100m trot + 15' allure 1	endurance 1h10 Allure 1-2 + 10min abdos	Endurance 30min allure2 + 4x10 min à 4'00/km (récup 3min) +11 min allure 1 <b>TOTAL 1h30</b>
<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche – 10/02</i>
<b>Relâchement</b>	<b>Allures variées</b>	<b>Footing</b>	<b>Relâchement</b>	<b>VMA Courte</b>	<b>Footing</b>	<b>Sortie Longue/spé marathon</b>
REPOS	Echauffement <b>+ 3000/2000/2000/1000</b> (récup 2 min trot) en 12min00-7min24-7min24-3min30 + 15min allure 1	Endurance 1h Allure 1- 2 + 10 min étirements	REPOS	Echauffement <b>+12 x 300m</b> De 58 à 56 sec (récup 100m trot) + 15' allure 1	endurance 1h10 Allure 1-2 + 10min abdos	Endurance 40min allure2 + 4x12min à 4'00/km (récup 3min) +8 min allure 1 <b>TOTAL 1h45</b>
<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche – 17/02</i>
<b>Relâchement</b>	<b>Allures variées</b>	<b>Footing</b>	<b>Relâchement</b>	<b>VMA Moyenne</b>	<b>Footing</b>	<b>Sortie Longue/spé marathon</b>
REPOS	Échauffement <b>+ 8x1000m</b> (récup: 1min30 trot) de 3min42 à 3min30 + 15min allure 1	Endurance 1h15 Allure 1-2 + 10 min étirements	REPOS	Echauffement <b>+10 x400m</b> de 1min19 à 1min15 (récup 1min trot) + 15min allure 1	Endurance 1h15 Allure 1-2 + 10 min étirements	Endurance 40min allure2 + 4x15min à 4'00/km (récup 3min) +11 min allure 1 <b>TOTAL 2h00</b>
<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche – 24/02</i>
<b>Relâchement</b>	<b>Allures variées</b>	<b>Footing</b>	<b>Relâchement</b>	<b>VMA Courte</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Sortie Longue/spé marathon</b>
REPOS	Echauffement <b>+ 5000m en 20min00</b> (récup 2 min trot) <b>+ 2000m en 7min24</b> (Récup 2min trot) <b>+ 1000m en 3min30</b> + 15min allure 1	Endurance 1h15 allure 2 + 10min abdos/gainage	REPOS	Echauffement <b>+ 15 x 150m en 27 sec</b> (Récup 50m trot) En 16 sec  +15min endurance	REPOS	Endurance 40min allure2 + 4x12min à 4'00/km (récup 3min) +8 min allure 1 <b>TOTAL 1h45</b>
<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche - 03/03</i>
<b>Relâchement</b>	<b>Allures variées</b>	<b>Footing</b>	<b>Footing</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Pré-compétition</b>	<b>Compétition préparatoire</b>
REPOS	Echauffement <b>+ 3 x 2500m</b> En <b>9min15</b> (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 4'00/km + 5min allure 1 + 5min étirements	Endurance 30min allure2 + <b>SEMI-MARATHON</b> <b>OBJECTIF 1h18</b> + 15 min allure 1 <b>TOTAL : 2h03</b>

<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 <b>Dont 20min allure marathon</b>	REPOS	Echauffement <b>+12 x 500m</b> En 1min39 (récup 1min10 trot) + 15min allure 1	Endurance 1h15 Allure 1-2 + 10 min étirements	Endurance 50 min allure2 + 3 x20 min à 4'00/km (récup 3min) + 15 min allure 1 <b>TOTAL 2h10</b>
<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 <b>+ 3 x 3000m</b> <b>12min00/11min00</b> <b>/11min00</b> (Récup 400m trot) + 15 min allure 1	Endurance 1h15 allure 2 + 10min abdos/ Gainage + 10 min étirements	REPOS	Échauffement <b>+ 10 x 600m</b> R : 200m trot De 2min06 à 1min59	Endurance 1h15 Allure 1-2 + 10 min étirements	50 min allure2 + 2 x 30min À 4'00 au km (récup 5min) + 25 min allure 1 <b>TOTAL 2H20</b>
<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 <b>+ 2 x 4000m</b> en 16min00 et 14min48 (Récup 400m trot) + 15 min allure 1	Endurance 1h15 Allure 2 + 10min abdos/ Gainage + 10 min étirements	REPOS	Échauffement <b>+ 10x 800m</b> <b>en 2min48</b> (Récup 400m trot) + 15 min allure 1	Endurance 1h Allure 2 + 10min abdos/ Gainage + 10 min étirements	Endurance 40min allure2 + 4x15min à 4'00/km (récup 3min) +11 min allure 1 <b>TOTAL 2h00</b>
<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 <b>+ 5000 m en 20min00</b> + 10min allure 2	Endurance 1h Allure 2 + 10min abdos/ Gainage + 10 min étirements	REPOS	Échauffement <b>+ 6 x 500m</b> En 1min45 (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 <b>+ 2000m en 8min00</b> + 10min allure 1	30 à 40min allure 1-2 + 10' étirements	REPOS	REPOS	Endurance 20min allure 2 + 10 min étirements	<b>MARATHON OBJECTIF 2h48</b>

**Allures endurance :**

Allure 1 : 5'44 à 5'15 au km

Allure 2 : 5'15 à 4'12 /km

O.Gaillard – Les étoiles du 8ème