

PLAN ENTRAINEMENT MARATHON OBJECTIF 3h00						
5 entraînements par semaine pendant 10 semaines						
Phase de préparation spécifique						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche – 03/02
Relâchement	Allures variées	Footing	Relâchement	VMA Courte	Footing	Sortie Longue/spé marathon
REPOS	Echauffement + 5 x 1500m En 5min53 (Récup 2min trot) + 15min allure 1	Endurance 1h Allure 1-2 + 10 min étirements	REPOS	Echauffement +15 x 200m en 40sec Récup 100m trot + 15' allure 1	endurance 1h10 Allure 1-2 + 10min abdos	Endurance 30min allure2 + 4x10 min à 4'15/km (récup 3min) +11 min allure 1 TOTAL 1h30
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche – 10/02
Relâchement	Allures variées	Footing	Relâchement	VMA Courte	Footing	Sortie Longue/spé marathon
REPOS	Echauffement + 3000/2000/2000/1000 (récup 2 min trot) en 13min00-7min50-7min38-3min49 + 15min allure 1	Endurance 1h Allure 1- 2 + 10 min étirements	REPOS	Echauffement +12 x 300m De 1min02 à 1min00 (récup 100m trot) + 15' allure 1	endurance 1h10 Allure 1-2 + 10min abdos	Endurance 40min allure2 + 4x12min à 4'15/km (récup 3min) +8 min allure 1 TOTAL 1h45
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche – 17/02
Relâchement	Allures variées	Footing	Relâchement	VMA Moyenne	Footing	Sortie Longue/spé marathon
REPOS	Échauffement + 8x1000m (récup: 1min30 trot) de 3min55 à 3min42 + 15min allure 1	Endurance 1h15 Allure 1-2 + 10 min étirements	REPOS	Echauffement +10 x400m de 1min24 à 1min20 (récup 1min trot) + 15min allure 1	Endurance 1h15 Allure 1-2 + 10 min étirements	Endurance 40min allure2 + 4x15min à 4'15/km (récup 3min) +11 min allure 1 TOTAL 2h00
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche – 24/02
Relâchement	Allures variées	Footing	Relâchement	VMA Courte	Relâchement	Sortie Longue/spé marathon
REPOS	Echauffement + 5000m en 21min30 (récup 2 min trot) + 2000m en 7min50 (Récup 2min trot) + 1000m en 3min49 + 15min allure 1	Endurance 1h15 allure 2 + 10min abdos/gainage	REPOS	Echauffement + 15 x 150m en 30 sec (Récup 50m trot) En 16 sec +15min endurance	REPOS	Endurance 40min allure2 + 4x12min à 4'15/km (récup 3min) +8 min allure 1 TOTAL 1h45
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche - 03/03
Relâchement	Allures variées	Footing	Footing	Relâchement	Pré-compétition	Compétition préparatoire
REPOS	Echauffement + 3 x 2500m En 9min47 (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 4'15/km + 5min allure 1 + 5min étirements	Endurance 30min allure2 + SEMI-MARATHON OBJECTIF 1h25 + 15 min allure 1 TOTAL : 2h05

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche - 10/03
Relâchement	Footing	Footing	Relâchement	VMA Moyenne	Footing	Sortie Longue/spé marathon
REPOS	Endurance 1h15 Allure1 - 2	Endurance 1h15 Allure 1-2 Dont 20min allure marathon	REPOS	Echauffement +12 x 500m En 1min45 (récup 1min10 trot) + 15min allure 1	Endurance 1h15 Allure 1-2 + 10 min étirements	Endurance 50 min allure2 + 3 x20 min à 4'15/km (récup 3min) + 15 min allure 1 TOTAL 2h10
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche – 17/03
Relâchement	Allures variées	Footing	Relâchement	VMA Longue	Footing	Sortie Longue/spé marathon
REPOS	Échauffement + 3 x 3000m 12min45/11min45 /11min45 (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 2min13 à 2min06	Endurance 1h15 Allure 1-2 + 10 min étirements	50 min allure2 + 2 x 30min À 4'15 au km (récup 5min) + 25 min allure 1 TOTAL 2H20
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche - 24/03
Relâchement	Allures variées	Footing	Relâchement	VMA Longue	Footing	Sortie Longue/spé marathon
REPOS	Échauffement + 2 x 4000m en 17min00 et 16min00 (Récup 400m trot) + 15 min allure 1	Endurance 1h15 Allure 2 + 10min abdos/ Gainage + 10 min étirements	REPOS	Échauffement + 10x 800m en 3min00 (Récup 400m trot) + 15 min allure 1	Endurance 1h Allure 2 + 10min abdos/ Gainage + 10 min étirements	Endurance 40min allure2 + 4x15min à 4'15/km (récup 3min) +11 min allure 1 TOTAL 2h00
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche - 31/03
Relâchement	Spécifique marathon	Footing	Relâchement	VMA Moyenne	Relâchement	Footing/spé marathon
REPOS	30 min allure 2 + 5000 m en 21min30 + 10min allure 2	Endurance 1h Allure 2 + 10min abdos/ Gainage + 10 min étirements	REPOS	Échauffement + 6 x 500m En 1min51 (Récup:1min10)	REPOS	Endurance 1h30 allure 2
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche – 07/04
Relâchement	Spécifique marathon	Footing	Relâchement	Relâchement	Pré-compétition	Compétition
REPOS	20 min allure 2 + 2000m en 8min30 + 10min allure 1	30 à 40min allure 1-2 + 10' étirements	REPOS	REPOS	Endurance 20min allure 2 + 10 min étirements	MARATHON OBJECTIF 3h00

Allures endurance :
Allure 1 : 6' à 5'30 au km
Allure 2 : 5'30 à 4'26/km

O.Gaillard – Les étoiles du 8ème