

## PLAN ENTRAINEMENT MARATHON sur 10 semaines

70%vma= 77%fcm

3 séances / sem.

vitesse spécifique  
80%vma

	semaine 1	semaine 2	semaine 3	semaine 4	semaine 5	semaine 6	semaine 7	semaine 8	semaine 9	semaine 10
<b>1</b>	footing 30' à 70%	footing 45' à 70%	2 x (8 x 30/30) série 100% r 2'	footing 60' à 70%	VMA courte 10 x 200m r 30" 100%	footing 45' à 70%	footing 45' à 70%	footing 45' à 70%	10 x100m cotes recup descente	footing 45' à 70%
<b>2</b>	VMA longue 8 x 500m r 1'	VMA longue 6 x 800m r 1'15"	footing 45' à 70%	vitesse spécifique 3 x 3000 m r2'	footing 45' à 70%	vitesse spécifique 3 x 4000 m r2'/3'	footing 30' à 70% + 5 lignes droites env. 100 m	footing allure variée 1 h 00	vitesse spécifique 3 x 2000 m r 2'	footing 30' à 70% + 5 lignes droites env. 100 m
<b>3</b>	sortie longue 70% 1 h 15	sortie longue allure variée 1 h 30	sortie longue + 4 x 2000 m r2' 1 h 45	sortie longue 70% 2 h 00	sortie longue +4 X 3000 M r2' 2 h 15	sortie longue allure variée 2 h 15	3 x 5000 m r 2'/3' VS + SL = 2 h 15	sortie longue 70% 2 h 00	sortie longue 70% 1 h 15	compétition

ou semi  
1partie as  
marathon ;  
2partie  
allure libre