

PLAN ENTRAINEMENT MARATHON sur 10 semaines

70%vma= 77%fcm

5 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
1	2 x (8 x 30/30) série 1 100% série 2 105% r 2'	VMA courte 14 x 200m r 30" 100%	2 x (8 x 30/30) série 1 100% série 2 105% r 2'	VMA courte 10 x 300m r 45" 100%	VMA courte 10 x 400m r 1' 95%	VMA courte 10 x 500m r 1' 95%	VMA courte 10 x 200m r 30" 100%	footing 30' à 70%	footing 30' à 70% ou repos	footing 30' à 70% ou repos
2	footing 30' à 70%	footing 45' à 70%	footing allure variée 1 h 00	footing 60' à 70%	footing 45' à 70%	footing 45' à 70%	footing 45' à 70%	footing 45' à 70%	10 x100m cotes recup descente	footing 45' à 70%
3	Preparation Physique General	Preparation Physique Spécifique	10 x100m cotes recup descente	fartleck 1'1/2'/3'/2'/1' r1' entre chaque	10 x200m cotes recup descente	Preparation Physique Spécifique	repos	repos	footing 45' à 70%	repos
4	VMA longue 8 x 500m r 1'	VMA longue 6 x 800m r 1'15"	vitesse spécifique 4 x 2000 m r2'	vitesse spécifique 3 x 3000 m r2'	vitesse spécifique 4 x 3000 m r2'	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
5	sortie longue 70% 1 h 15	sortie longue allure variée 1 h 30	sortie longue 70% 1 h 45	sortie longue 70% 2 h 00	sortie longue allure variée 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

