

Plan d'entraînement MARATHON 12 semaines



Semaine 1

Séance 1 : Footing 45 minutes

Séance 2 : Echauffement 20' / 2*8*30" vite – 30" footing R=3' / Récup 10'

Séance 3 : Footing 45 minutes

Séance 4 : Sortie longue 1h20 à 70-75% FCM

Semaine 2

Séance 1 : Footing 45 minutes

Séance 2 : Echauffement 20' / 2*8*30" vite – 30" footing R=3' / Récup 10'

Séance 3 : Footing 45 minutes

Séance 4 : Sortie longue 1h30 à 70-75% FCM

Semaine 3

Séance 1 : Footing 50 minutes

Séance 2 : Echauffement 20' / 2*6*300m à 100% VMA r=1' R=3' / Récup 10'

Séance 3 : Footing 50 minutes

Séance 4 : Sortie longue 1h40 à 70-75% FCM

Semaine 4

Séance 1 : Footing 45 minutes

Séance 2 : Footing 50 minutes

Séance 3 : Footing 55 minutes

Semaine 5

Séance 1 : Footing 55 minutes

Séance 2 : Echauffement 20' / 2*6*400m à 95% VMA r=1'30" R=3' / Récup 10'

Séance 3 : Footing 55 minutes

Séance 4 : Sortie longue 1h50 à 70-75% FCM dont 3*3000m allure marathon r=3'

Semaine 6

Séance 1 : Footing 60 minutes

Séance 2 : Echauffement 20' / 2*6*500m à 95% VMA r=2' R=3' / Récup 10'

Séance 3 : Footing 60 minutes

Séance 4 : Sortie longue 2h à 70-75% FCM dont 5*2000m allure marathon r=2'

Semaine 7

Séance 1 : Footing 60 minutes

Séance 2 : Echauffement 20' / 2*10' à 85-90% FCM r=3' / Récup 10'

Séance 3 : Footing 60 minutes

Séance 4 : Sortie longue 2h10 à 70-75% FCM dont 4*3000m allure marathon r=3'

Semaine 8

Séance 1 : Footing 50 minutes

Séance 2 : Footing 60 minutes

Séance 3 : Footing 70 minutes

Semaine 9

Séance 1 : Footing 60 minutes

Séance 2 : Echauffement 20' / 2*6*400m à 95% VMA r=1'30" R=3' / Récup 10'

Séance 3 : Footing 60 minutes

Séance 4 : Sortie longue 2h10 à 70-75% FCM dont 3*4000m allure marathon r=4'

Semaine 10

Séance 1 : Footing 60 minutes

Séance 2 : Echauffement 20' / 2*6*300m à 100% VMA r=1' R=3' / Récup 10'

Séance 3 : Footing 60 minutes

Séance 4 : Sortie longue 2h20 à 70-75% FCM dont 2*5000m allure marathon r=5'

Semaine 11

Séance 1 : Footing 50 minutes

Séance 2 : Echauffement 20' / 2*6*200m à 105% VMA r=45" R=3' / Récup 10'

Séance 3 : Footing 50 minutes

Séance 4 : Echauffement 20' / 2*10' à 85-90% FCM r=3' / Récup 10'

Semaine 12

J-5 : Footing 50 minutes

J-3 : Footing 40 minutes

J-2 : Repos complet

J-1 : Footing 30 minutes avec 4 accélérations de 30" quand tu veux

Jour J : Marathon

Liens

Tableau de calcul des allures : <http://amscap.free.fr/cap/allures.php>

Calcul FCM et VMA : <http://jfeet.fr/fcm-vma-calcul/>

Quoi manger la semaine d'une compétition : <http://jfeet.fr/l'alimentation-pre-competition/>
Si tu veux que je devienne ton coach : <http://jfeet.fr/coaching/>