

Plan marathon - 3 séances - 16 semaines

Consignes : En dehors des sorties longues et des footings EF, les séances débutent par 25' à 30' de footing en Endurance Fondamentale, et finissent par 5' à 10' de footing lent.

Ce plan s'adresse à des coureurs déjà expérimentés sur 10km ou semi et habitués au travail de VMA.

Pour les autres coureurs, il est conseillé de suivre un plan "finir le marathon"

Légende	EF	Endurance Fondamentale, allure confort (on peut parler facilement)
	VMA	Vitesse Max Aérobie, vitesse max que l'on peut tenir 6' d'affilée
	r,R	récupération courte (r), ou longue (R)
	SL	Sortie Longue, entre 1 et 2h, du dimanche matin
	AS	Allure visée sur les distances Marathon (AS42), Semi (AS21), 10km (AS10)
	PPG/PPS	Préparation Physique Générale ou Spécifique, abdos, muscu, stretching...

N° semaine	N° séance	Type séance	Contenu
Travail de développement général			
	1	1 EF	Footing 45'
	1	2 VMA-100	2 * 8 * 30-30" avec R=3'
	1	3 SL	1h10 à 70-75%FCM
	2	1 VMA-105	2 * 10* 200m avec r=30" et R=3'
	2	2 EF	Footing 1h
	2	3 SL-AS21	1h30 dont 2 * 8' à AS21 avec R=3'
	3	1 EF	Footing 1h
	3	2 VMA-100	2 * 6 * 300m avec r=45" et R=3'
	3	3 SL-AS42	SL 1h30 dont 2 * 12' à AS42 avec R=2'
Semaine allégée			
	4	1 EF	Footing 45'
	4	2 EF	Footing 45'
	4	3 SL	1h20 à 70-75%FCM
	5	1 VMA-95	2 * 5 * 400m avec r=1' et R=3'
	5	2 EF	Footing 1h
	5	3 SL-AS21	1h30 dont 3 * 8' à AS21 avec R=2'
	6	1 VMA-100	12 * 300m avec R=1'
	6	2 EF	Footing 1h
	6	3 SL-AS42	SL 1h30 dont 2 * 300m à AS42 avec R=2'
	7	1 EF	Footing 1h
	7	2 VMA-95	2 * 4 * 500m avec r=1'10 et R=3'
	7	3 SL-AS21	1h30 dont 3 * 8' à AS21 avec R=2'
Semaine allégée			
	8	1 EF	Footing 45'
	8	2 EF	Footing 1h
	8	3 SL	1h20 à 70-75%FCM
Travail spécifique			
	9	1 VMA-100	2 * 4 * (300m - 200m) avec r=45" et R=3'
	9	2 EF	Footing 1h
	9	3 SL-AS42	SL 1h40 dont 3 * 300m à AS42 avec R=3'
	10	1 EF	Footing 1h
	10	2 AS21	Footing d'1h avec 20' à AS21
	10	3 SL-AS42	SL 1h50 dont 2 * 400 + 3000m à AS42 avec R=
	11	1 EF	Footing 1h
	11	2 VMA-95	2 * 5 * 500m avec r=1'10 et R=3'

11	3 SL-AS42	SL 2h00 dont 3 * 4000m à AS42 avec R=2'
12	1 EF	Footing 50'
12	2 EF	Footing 40'
12	3 SL-AS42	Semi marathon à AS42 ou SL 2h avec 3x4000m à AS42 R=3'
13	1 EF	Footing 45'
13	2 VMA-105	2 * 10 * 30-30" avec R=3'
13	3 SL-AS42	SL 2h15 dont 5000m + 4000m + 3000m à AS42 avec R=2'
14	1 EF	Footing 45'
14	2 AS21	2 * 15' avec R=5'
14	3 SL-AS42	SL 1h50 avec 2 * 5000m à AS42 avec R=2'

Relâchement

15	1 EF	Footing 45'
15	2 AS42	40'
15	3 SL	1h20 à 70-75%FCM
16	1 EF	Footing 50'
16	2 EF	Footing 40'
16	3 COMPET	Marathon

En vous inscrivant sur le site (www.conseils-courseapied.com), **vous pourrez créer un carnet d'entrainement, télécharger ce plan**, et gérer toutes vos séances ;-)