PLAN D'ENTRAÎNEMENT MARATHON SUR 10 SEMAINES

OBJECTIF : 4H15 I VMA INDICATIVE : 13KM/H
4 entraînements par semaine
VITESSE ET ALLURE MOYENNE CIBLE
9,9 km/h soit 6'03/km

MARATHON DE LA Liberté
NORMANDY RUNNING FESTIVAL

ALLURES DE TRAVAIL
Allure 1 (travail spécifique) : 9,9km/h soit 6'03/km
Allure 2 (endurance fondamentale) : entre 6'36/km et 7'06/km
100% VMA : 4'37/km
95% VMA : 4'51/km
90% VMA : 5'08/km

SEMAINE 01

SEMAINE PRÉPARATOIRE

SÉANCE 1 : TRAVAIL SPÉCIFIQUE

30min de footing en aisance respiratoire + 6 répétitions de 1000m objectif allure 1
Découverte de l'allure spécifique
Récupération active 1min30 entre les répétitions
10min de retour au calme

SÉANCE 2 : FRACTIONNÉ

20min d'échauffement + 2 blocs de 8 répétitions de 30sec/30sec
Alterner 30sec d'effort et 30sec de récupération active
Récupération active de 3min entre les blocs
10min de retour au calme

SÉANCE 3 : FOOTING

45min d'endurance à allure 2
10min d'assouplissements

SÉANCE 4 : SORTIE LONGUE

1h d'endurance à allure 2 sur terrain vallonné

SEMAINE 02

CYCLE 1 : TRAVAIL SPÉCIFIQUE

SÉANCE 1 : FOOTING

30min de footing en aisance respiratoire
20min de renforcement (abdos/gainage)

SÉANCE 2 : FRACTIONNÉ

20min d'échauffement + 5 répétitions de 50sec/20sec + 1min15/30sec à 100% VMA (soit à 4'37/km)
Alterner 50sec d'effort et 20sec de récupération active avec 1min15 d'effort et 30sec de récupération active
10min de retour au calme

SÉANCE 3 : FOOTING

45min d'endurance à allure 2
10min d'assouplissements

SÉANCE 4 : SORTIE LONGUE

1h15 d'endurance à allure 2 dont 4000m + 3000m à allure 1
Récupération active de 2min entre les blocs

SEMAINE 03

SÉANCE 1 : FOOTING

30min de footing en aisance respiratoire + 10 côtes longues

SÉANCE 2 : FRACTIONNÉ

20min d'échauffement + 6 répétitions de 2min/50sec à 95% VMA (soit à 4'51/km)
Alterner 2min d'effort et 50sec de récupération active
10min de retour au calme

SÉANCE 3 : FOOTING

45min d'endurance à allure 2
10min d'assouplissements

SÉANCE 4 : SORTIE LONGUE

1h30 d'endurance à allure 2 dont 3 répétitions de 3000m à allure 1
Récupération active de 1min30 entre les répétitions

SEMAINE 04

SÉANCE 1 : FOOTING

30min de footing en aisance respiratoire

SÉANCE 2 : FRACTIONNÉ

20min d'échauffement + 6 répétitions de 3min30/1min45 à 95% VMA (soit à 4'51/km)
Alterner 3min30 d'effort et 1min45 de récupération active
10min de retour au calme

SÉANCE 3 : REPOS

SÉANCE 4 : SORTIE LONGUE

1h45 d'endurance à allure 2 dont 2 répétitions de 4000m à allure 1

SEMAINE 05

SÉANCE 1 : FOOTING

1h de footing sur terrain vallonné
15min de renforcement (abdos/gainage)

SÉANCE 2 : FRACTIONNÉ

20min d'échauffement + 16 répétitions de 1min/30sec à 100% VMA (soit à 4'37/km)
Alterner 1min d'effort et 30sec de récupération active
10min de retour au calme

SÉANCE 3 : FOOTING

1h d'endurance à allure 2
10min d'assouplissements

SÉANCE 4 : SORTIE LONGUE

1h45 d'endurance à allure 2 dont 7000m à allure 1

Plan d'entraînement réalisé par Laurent DUCHENET (CAC) et Jean-Jacques SCHWARTZMANN (LC Bretteville-sur-Odon Athlé), membres de l'équipe technique régionale (ETR) FFA

PLAN D'ENTRAÎNEMENT MARATHON SUR 10 SEMAINES

OBJECTIF : 4H15 I VMA INDICATIVE : 13KM/H
4 entraînements par semaine
VITESSE ET ALLURE MOYENNE CIBLE
9,9 km/h soit 6'03/km

MARATHON DE LA Liberté
NORMANDY RUNNING FESTIVAL

ALLURES DE TRAVAIL
Allure 1 (travail spécifique) : 9,9km/h soit 6'03/km
Allure 2 (endurance fondamentale) : entre 6'36/km et 7'06/km
100% VMA : 4'37/km
95% VMA : 4'51/km
90% VMA : 5'08/km

CYCLE 2 : TRAVAIL SPÉCIFIQUE

SEMAINE 06

SÉANCE 1 : FOOTING
30min de footing sur terrain vallonné
20min de renforcement (abdos/gainage)

SÉANCE 2 : FRACTIONNÉ
20min d'échauffement +
5 répétitions de 50sec/20sec + 1min15/30sec à 100% VMA (soit à 4'37/km)
Alterner 50sec d'effort et 20sec de récupération active avec 1min15 d'effort et 30sec de récupération active
10min de retour au calme

SÉANCE 3 : FOOTING
1h d'endurance à allure 2
10min d'assouplissements

SÉANCE 4 : SORTIE LONGUE
2h d'endurance à allure 2 dont 10km à allure 1

SEMAINE 07

SÉANCE 1 : FOOTING
1h de footing en aisance respiratoire
15min de renforcement (abdos/gainage)

SÉANCE 2 : FRACTIONNÉ
20min d'échauffement +
8 répétitions de 2min30/1min15 à 95% VMA (soit à 4'51/km)
Alterner 2min30 d'effort et 1min15 de récupération active
10min de retour au calme

SÉANCE 3 : FOOTING
1h d'endurance à allure 2
10min d'assouplissements

SÉANCE 4 : SORTIE LONGUE
2h15 d'endurance à allure 2 dont 12km à allure 1

SEMAINE 08

SÉANCE 1 : FOOTING
30min de footing sur terrain vallonné

SÉANCE 2 : FRACTIONNÉ
20min d'échauffement +
8 répétitions de 4min/2min à 90% VMA (soit à 5'08/km)
Alterner 4min d'effort et 2min de récupération active
10min de retour au calme

SÉANCE 3 : FOOTING
1h d'endurance à allure 2
10min d'assouplissements

SÉANCE 4 : SORTIE LONGUE
2h d'endurance à allure 2 dont 14km à allure 1

SEMAINE 09

SÉANCE 1 : FOOTING
45min de footing en aisance respiratoire
10min de renforcement (abdos/gainage)

SÉANCE 2 : SORTIE LONGUE
1h15 d'endurance à allure 2 dont 2 répétitions de 3000m à allure 1

SÉANCE 3 : FOOTING
45min de footing en aisance respiratoire
10min de renforcement (abdos/gainage)

SÉANCE 4 : FOOTING
1h15 d'endurance à allure 2
10min d'assouplissements

SEMAINE DE COURSE

SEMAINE 10

SÉANCE 1 : FOOTING
45min de footing en aisance respiratoire
10min d'assouplissements

SÉANCE 2 : FOOTING
1h de footing en aisance respiratoire
10min d'assouplissements

SÉANCE 3 : VEILLE DE COURSE
20min d'échauffement +
4 répétitions de 100m

SÉANCE 3 : JOUR J
Pensez à prendre du plaisir.
Un seul objectif : franchir la ligne d'arrivée avec le sourire.
Bon marathon !

Plan d'entraînement réalisé par Laurent DUCHENET (CAC) et Jean-Jacques SCHWARTZMANN (LC Bretteville-sur-Odon Athlé), membres de l'équipe technique régionale (ETR) FFA