



PLAN D'ENTRAINEMENT MARATHON DE PARIS 2018

Le 13 janvier 2018

Ceux qui font 4 séances par semaine ne pas faire la séance du mercredi

semaine 1	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
		VITESSE SPECIFIQUE	FOOTING	VMA LONGUE		FOOTING	SORTIE LONGUE
15 au 21 janvier		ECHAUFFEMENT 30 mn 4 X 1000 M A 75% ou 80% R= 3 mn Récupération de 10 mn Ebtirements Gainage	45 mn endurance 65% VMA	20MN ECHAUFFEMENT 2 SERIES 4 X 600 m 90% VMA r= 200m R= 3 mn		temps marathon 4h00 = temps de course 1h15 temps marathon 3h30 = temps de course 1h00 temps marathon 3h00 = temps de course 1h00	temps marathon 4h00 = temps de course 1h40 temps marathon 3h30 = temps de course 1h30 temps marathon 3h00 = temps de course 1h20 65 % de VMA dont 30 mn à allure marathon
distance parcourue							
commentaires (ex:fatigue, douleurs etc)							
semaine 2	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
		VITESSE SPECIFIQUE	FOOTING	VMA LONGUE		FOOTING	SORTIE LONGUE
22 au 28 février		ECHAUFFEMENT 30 mn 4 X 1500 M A 75% ou 80% R= 3 mn Récupération de 10 mn Ebtirements Gainage	temps marathon 4h00 = temps de course 50mn temps marathon 3h30 = temps de course 50mn temps marathon 3h00 = temps de course 50mn	20MN ECHAUFFEMENT 2 SERIES 3 X 800 m 90% VMA r= 200m R= 3 mn		temps marathon 4h00 = temps de course 1h15 temps marathon 3h30 = temps de course 1h00 temps marathon 3h00 = temps de course 1h00	temps marathon 4h00 = temps de course 1h50 temps marathon 3h30 = temps de course 1h40 temps marathon 3h00 = temps de course 1h30 65 % de VMA dont 50 mn à allure marathon
distance parcourue							
commentaires							
semaine 3	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
		FARTLEK	FOOTING	VMA COURTE		FOOTING	SORTIE LONGUE
29 janvier au 4 février		25 mn échauffement à 60% 2 km à 70 % de la VMA + r = 2 mn 2 km à 75% de la VMA + r = 2 mn 2 km à 80% de la VMA + r = 2 mn 2 km à 85% de la VMA + r = 2 mn	temps marathon 4h00 = temps de course 1h30 temps marathon 3h30 = temps de course 1h15 temps marathon 3h00 = temps de course 1h15	20 MN ECHAUFFEMENT 2 SERIES 5 X 400 m 100% VMA r= 100 m R= 3 mn		temps marathon 4h00 = temps de course 1h30 temps marathon 3h30 = temps de course 1h15 temps marathon 3h00 = temps de course 1h15	temps marathon 4h00 = temps de course 2H00 temps marathon 3h30 = temps de course 1h50 temps marathon 3h00 = temps de course 1h45 65 % de VMA dont 1h00 à allure marathon
distance parcourue		10 mn de footing de récupération		RECUP 10 MN			
commentaires							
semaine 4	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
		FARTLEK	FOOTING	VMA LONGUE		FOOTING	SORTIE LONGUE
5 au 11 février		25 mn échauffement à 60% 5 x 2 kms 2 km à 80% r = 2 mn	temps marathon 4h00 = temps de course 1h00 temps marathon 3h30 = temps de course 1h00 temps marathon 3h00 = temps de course 1h00	20MN ECHAUFFEMENT 6 X 1000 m 85% VMA R= 3 mn		temps marathon 4h00 = temps de course 1h30 temps marathon 3h30 = temps de course 1h15 temps marathon 3h00 = temps de course 1h15	temps marathon 4h00 = temps de course 2H15 temps marathon 3h30 = temps de course 2h00 temps marathon 3h00 = temps de course 1h45 65 % de VMA dont 1h15 à allure marathon
distance parcourue		15 mn de footing de récupération		RECUP 10 MN			
commentaires		travail en pyramide pendant 12 kms					
semaine 5	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche



PLAN D'ENTRAINEMENT MARATHON DE PARIS 2018

Le 13 janvier 2018

semaine 5		VITESSE SPECIFIQUE	FOOTING	VMA LONGUE		FOOTING	SORTIE LONGUE
12 au 18 février		25 mn d'échauffement à 60% 1 X 4000 m à 80% R= 2 mn 10 mn de footing de récupération	45 mn pour tous	20MN ECHAUFFEMENT 3 X 1000 m 85% VMA R= 3 mn RECUP 10 MN		temps marathon 4h00 = temps de course 1h00 temp marathon 3h30 = temps de course 1h00 temp marathon 3h00 = temps de course 1h00	temps marathon 4h00 = temps de course 1h45 temp marathon 3h30 = temps de course 1h30 temp marathon 3h00 = temps de course 1h15 65 % de VMA dont 35 mn à allure marathon
distance parcourue							
commentaires							
semaine 6	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
		VITESSE SPECIFIQUE	FOOTING	VMA COURTE		FOOTING	SORTIE LONGUE
19 au 25 février		20MN ECHAUFFEMENT 3 x 3000 m à 80% de la VMA R= 2 mn 10 MN RECUPERATION	1h45 mn pour tous	20 MN ECHAUFFEMENT 2 séries 10 X 200M A 100% VMA r=50 m R=3 mn récupération 10MN		temps marathon 4h00 = temps de course 1h30 temp marathon 3h30 = temps de course 1h15 temp marathon 3h00 = temps de course 1h15	temps marathon 4h00 = temps de course 2h15 temp marathon 3h30 = temps de course 2h00 temp marathon 3h00 = temps de course 1h45 65 % de VMA dont 45 mn à 1 h00 à allure marathon
distance parcourue							
commentaires							
semaine 7	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
		VITESSE SPECIFIQUE	FOOTING	VMA LONGUE		FOOTING	SORTIE LONGUE
26 février au 4 mars		20MN ECHAUFFEMENT 4 x 2000 m à 80% de la VMA R= 2 mn 10 MN RECUPERATION	2h00 mn pour tous	20MN ECHAUFFEMENT 2 SERIES 4 X 600 m 90% VMA r= 200m R= 3 mn RECUPERATION 15 MN		temps marathon 4h00 = temps de course 1h45 temp marathon 3h30 = temps de course 1h30 temp marathon 3h00 = temps de course 1h30	temps marathon 4h00 = temps de course 2h15 temp marathon 3h30 = temps de course 2h00 temp marathon 3h00 = temps de course 1h45 65 % de VMA dont 1 h00 à 1 h15 à allure marathon 2/3 allure marathon 1/3 endurance
distance parcourue							
commentaires							
semaine 8	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
		VITESSE SPECIFIQUE	FOOTING	VMA LONGUE		FOOTING	SORTIE LONGUE
5 au 11 mars		20MN ECHAUFFEMENT 3 x 3000 m à 80% de la VMA R= 2 mn	2h00 mn pour tous	20MN ECHAUFFEMENT 8 X 800 m 90% VMA R= 3 mn		temps marathon 4h00 = temps de course 1h45 temp marathon 3h30 = temps de course 1h30 temp marathon 3h00 = temps de course 1h30	temps marathon 4h00 = temps de course 2h30 temp marathon 3h30 = temps de course 2h15 temp marathon 3h00 = temps de course 2h00 1 h00 à 1 h15 à allure marathon ou SEMI ORVAULT 2/3 allure marathon 1/3 endurance
distance parcourue							
commentaires semaine allégée		Si semi le dimanche faire un footing 1h00					
semaine 9	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
		VITESSE SPECIFIQUE	FOOTING	VMA LONGUE		FOOTING	SORTIE LONGUE
12 au 18 mars		ECHAUFFEMENT 20 MN 3 X 4000 m à 80 % VMA R= 2 mn entre chaque 4000 m RECUP 15MN	1h15 mn pour tous	20MN ECHAUFFEMENT 6 X 1000 m 90% VMA R= 3 mn		temps marathon 4h00 = temps de course 1h45 temp marathon 3h30 = temps de course 1h30 temp marathon 3h00 = temps de course 1h30	temps marathon 4h00 = temps de course 2h30 temp marathon 3h30 = temps de course 2h15 temp marathon 3h00 = temps de course 2h00 1 h00 à 1 h15 à allure marathon ou SEMI LA BRIERE ST ANDRE DES EAUX



PLAN D'ENTRAINEMENT MARATHON DE PARIS 2018

Le 13 janvier 2018

							2/3 allure marathon 1/3 endurance
distance parcourue							
commentaires		Si semi le dimanche faire un footing 1h00					
semaine 10	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
		VITESSE SPECIFIQUE	FOOTING	VMA COURTE		FOOTING	SORTIE LONGUE
19 au 25 mars		20 MN ECHAUFFEMENT 2 X 5000 M à 80% VMA R= 3 mn entre chaque 4000 m RECUP 15MN	1h00 mn pour tous	20 MN ECHAUFFEMENT 2 SERIES 5 X 400 M 100% VMA r= 100 m R= 3 mn 10 MN RECUP		temps marathon 4h00 = temps de course 1h00 tempo marathon 3h30 = temps de course 1h00 tempo marathon 3h00 = temps de course 1h00	temps marathon 4h00 = temps de course 2H00 tempo marathon 3h30 = temps de course 1h45 tempo marathon 3h00 = temps de course 1h30 dont 40 mn à allure Marathon
distance parcourue							
commentaires							
semaine 11	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
		FOOTING	FOOTING	VITESSE SPECIFIQUE		FOOTING	SORTIE LONGUE
26 mars au 1 avril		Footing 65% VMA 1h00	1h30 pour tous	20 mn échauffement 2 X 2000 m à 80% VMA 1 X 3000 m à 80% VMA R=3 MN 10 mn récupération		temps marathon 4h00 = temps de course 1h00 tempo marathon 3h30 = temps de course 1h00 tempo marathon 3h00 = temps de course 1h00	temps marathon 4h00 = temps de course 1H30 tempo marathon 3h30 = temps de course 1h15 tempo marathon 3h00 = temps de course 1h00 dont 40 mn à allure Marathon
distance parcourue							
commentaires							
semaine 12	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
		FOOTING		FOOTING			
2 au 8 avril		45 mn à 1h00 65% de la VMA		30 à 45 mn 65% de la VMA			MARATHON DE PARIS
distance parcourue							42,195
commentaires							

Paris : Relâchement du 27 mars au 8 avril

La sortie longue du dimanche doit être égale au 2/3 du temps prévu au marathon (exemple marathon en 3h00 = sortie longue temps maxi 2 heures