

PLAN DE PRÉPARATION

MARATHON

VOIR VOS ALLURES EN BAS EN FONCTION DE VOTRE OBJECTIF

Semaine une du 19 septembre au 23 septembre

Séance 1

20 à 30 minutes échauffement

2 séries de 8 fois 30/30

10 minutes de récupération

Séance 2

4 km échauffement

RUN 2 K (2000 m 5 fois)

3 tours récupération

Séance 3

1 heure aux mêmes conditions que la séance 1

Séance 4

1H30 en sortie longue (70% de sa vma)

Total kilométrage : minimum 52 kms

Semaine deux du 26 septembre au 02 octobre

Séance 1

20 à 30 minutes échauffements

2 séries de 6 fois 200 m récup 100 m

10 minutes de récupération

Séance 2

4 km échauffement

1000 m / 2000 m / 3000 m / 2000 m / 1000 m récupération 200 m / 200 m / 400 m / 200 m

2 fois 200 m cool

3 tours de récupération

Séance 3

1 heure cool

Séance 4

1 heure 45 cool

Total kilométrage : minimum 60 kms

Semaine trois 03 au 09 Octobre

Séance 1

20 à 30 minutes d'échauffement

2 séries de 5 fois 300 m récup 100 m

10 minutes de récupération

Séance 2

4 km échauffement

4 fois 400 m / 800 m / 1200 m récupération 200 m en pyramide récupération 100 m / 200 m / 300 m

2 fois 200 m cool

3 tours de récupération

Séance 3

1 heure très cool

Séance 4

Semi – marathon allure 102 % vitesse marathon

Kilométrage total : 68 minimum

Semaine quatre 10 au 16 Octobre

Séance 1

20 à 30 minutes d'échauffement

2 séries de 6 fois 150 m récup 50 m

10 minutes de récupération

Séance 2

4 km échauffement

2 fois 5000 m récupération 1000 m

2 fois 200 m cool

3 tours de récupération

Séance 3

1 heure et 10 minutes allure semi ou compétition

Séance 4

2 heure 30 cool ou semi de Niort

Kilométrage total : 62 minimum

Semaine cinq 17 Octobre au 23 octobre

Séance 1

20 à 30 minutes d'échauffement

2 séries de 8 fois 30/30

10 minutes de récupération

Séance 2

4 km échauffement

10 fois 1000 m récupération 200 m

2 fois 200 m cool

3 tours de récupération

Séance 3

1 heure cool

Séance 4

2 heure 30 cool

Total kilométrage : 66 minimum

Semaine six 24 au 30 octobre

Séance 1

20 à 30 minutes d'échauffement

2 séries de 10 fois 100 m récupération 20 secondes

10 minutes de récupération

Séance 2

4 km échauffement

12 fois 800 m récupération 200 m

2 fois 2 00 m cool

3 tours de récupération

Séance 3

1 heure cool

Séance 4

2 Heures 20 de 20 à 25 KM selon allure

Total kilométrage : 62 minimum

Semaine sept du 31 octobre au 06 Novembre

Séance 1

20 à 30 minutes d'échauffement

2 séries de 8 fois 200 m récupération 100 m

10 minutes récupération

Séance 2

4 km échauffement

5 fois 2000 m récup 200 m cool

2 fois 200 m cool

3 tours de récupération

Séance 3

1 heure

Séance 4

1 heure 30 cool

Total kilométrage : 55 minimum

Semaine huit du 07 au 13 Novembre

Séance 1

20 à 30 minutes d'échauffement
2 séries de 6 fois 150 m récup 50 m
10 minutes de récupération

Séance 2

4 km échauffement
8 fois 800 m récupérations 200 m
3 tours de récupération

Séance 3

1 heure

Séance 4

1 h 00 cool

Total kilométrage : 46 minimum

semaine huit du 14 au 20 Novembre

Séance 1

1 heure allure marathon

Séance 2

4 kms échauffements
5 fois 1000 m récup 200m
3 tours de récupération

semaine du 21 au 27 novembre

récupération en vue du marathon avec des légers footings uniquement

27 NOVEMBRE : MARATHON DE LA ROCHELLE

Rendez-vous au stand des supporters sur le plateau nautique dès 8 heures

Observations :

Pour les athlètes qui visent 4 h 00 et plus 3 séances peuvent suffire.

Pour les athlètes qui visent aux environs de 3 heures, essayer d'ajouter une cinquième séance au moins pendant deux ou trois semaines

Exemple :

Les semaines B C D E avec :

3 fois 3000 à 85 % de sa vma et 5 minutes de récupération

2 fois 500010

8 fois 10003.....

Exemples allure préparation pour

Objectifs marathon 1000 m 2000 m 3000 m 5000 m 10 km semi

3 h 00 3'28 6'57 10'26 17'24 38'30 1h25

3 h 15	3'45	7'30	11'20	20'30	42'00	1h30
3 h 30	4'03	8'06	12'09	21'00	44'00	1h40
3 h 45	4'20	8'41	13'02	22'00	53'00	1h52
4 h 00	4'38	9'16	13'54	23'00	56'00	1h58
4 h 15	4'56	9'52	14'48	25'00	57'00	2h05
4 h 30	5'14	10'28	15'41	28'00	58'00	2h12
4 h 45	5'20	11'00	16'32	29'00	1h00	2h20
5 h 00	5'46	11'33	17'20	31'00	1h 03	2h27