

Plan d'entraînement Marathons de printemps avril/mai 2013

Nom	Prénom	VMA	% VMA	Vitesse Spécifique marathon	Objectif	Temps/km Vitesse spécifique	30/30 100% VMA en m	200 m 100% VMA	300 m 100% VMA	400 m 95% VMA	500 m 95% VMA
2	3h30	16,8	72	12,1	3 h 29 min 18 s	4 min 57 s	140	42 s	1 min 4 s	1 min 30 s	1 min 52 s

	Obs	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5
Lundi		REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
Mardi		30' endurance fondamentale + gammes + 10x300 à 96% vma (r=1'10") + 10' récup ou 10 x 1'20	60' endurance fondamentale	30' endurance fondamentale + gammes + 10x400 à 96% vma (r=1'10") + 10' récup	30' endurance fondamentale + gammes + 30' endurance moyenne + 10' récup	30' endurance fondamentale + gammes + 10x400 à 96% vma (r=1'20") + 10' récup
Mercredi		45' endurance fondamentale ou REPOS	50' End F 65% VMA ou repos	55' endurance fondamentale + 5 longueurs ou REPOS	60' End F + 5 longueurs ou repos	60' End F + 5 longueurs ou repos
Jeudi		30' endurance fondamentale + gammes + 10' endurance moyenne + 5x30"-30" + 10' récup	30' endurance fondamentale + gammes + 6x1000 à 87% vma (r=2') + 10' récup	30' endurance fondamentale + gammes + 10' endurance moyenne + 5x30"-30" + 10'	30' End F + gammes + 2000-4000-2x1000 à 86-82 et 87% vma (r=3'30"-5'-2') + 10' récup 70' End F + 8x30"-30"	30' endurance fondamentale + gammes + 10' endurance moyenne + 5x30"-30" + 10' récup
Vendredi		REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
Samedi		60' endurance fondamentale + 5 longueurs	70' endurance fondamentale	80' endurance fondamentale	70' End F + 8x30"-30"	(70' End F avec 10 x 30/30)
Dimanche		1h45 EndF avec 2x7' allure marathon 80%VMA	1h50 endurance fondamentale avec 2x8' allure marathon (80% vma) (r=3') + 10' récup	2h00 endurance fondamentale avec 2x10' allure marathon (80% vma) (r=4')	Sortie longue (End F) 2h10 Avec 2 x 15' allure marathon (*)	semi Marathon

	Obs	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8	Semaine 9	Semaine 10
Lundi		40' End F + longueurs ou REPOS		Récup 30'	REPOS	Footing END F 30' + 7 x 30/30
Mardi		60' endurance fondamentale + 8x30"-30'	30' End F + gammes + 12x300 à 97% vma (r=1'10") + 10' récup	40' End F + 20' End moyenne + 5 longueurs sur terrain	40' End F + 5x30"-30" + 10' récup	REPOS
Mercredi		60' End F	50' End F + 5 longueurs	repos	50' End F	Footing END F 30' + 5 x 30/30
Jeudi		30' endurance fondamentale + gammes + 8x1000 à 97% vma (r=2') + 10' récup	30' End F+ gammes + 10' End moyenne + 5x30"-30" + 10' récup	30' endurance fondamentale + gammes + 12x400 à 95% vma (r=1'15") + 10' récup	20' End F + gammes + 2000-3000-4000-1000 à 86-83-82-87% vma (r=3'30"-4'30"-6') + 10' récup (2000-3000 bords erdre)	REPOS
Vendredi		REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
Samedi		70' endurance fondamentale + 8x45"-45"	40' End F + 5 longueurs	70' endurance fondamentale + 8x45"-45"	Sortie longue (End F) 1 h30	REPOS
Dimanche		Sortie longue (End F) 2 h15 Avec 30' allure marathon	10km	Sortie longue (End F) 2 h20 Avec 30'+7' allure marathon	REPOS	MARATHON 2013

Séance VMA courte à 100-105% vma <1'10	Séance VMA longue à 95% vma entre 1'10 et 3'	Séance Endurance moyenne 70 à 75% VMA	End Fondamentale 65%VMA
Vitesse spécifique marathon à personnaliser entre 65 et 83% vma selon sa VMA	Sortie Longue à 60/65% VMA puis après 1h25 Allure Marathon 70 à 80% VMA selon sa VMA	Allure seuil 85 à 90% VMA allure semi marathon	
Compétition · semi : 1 ^{ère} heure all M 75/80% puis all libre	Ce plan de base 3h30 peut être adapté pour d' autres allures spécifiques en fonction de votre VMA personnelle. La structure reste la même. Consultez Marc D		
séances optionnelles possibles : (Séance PPG/PPS) et/ou footing 50' en End F à 65% VMA			