

Prépa. Marathon - 9 Semaines

17/04/2016

Conseils :

L'allure marathon correspond à 75/80 % de votre vitesse VMA (footing soutenu, essoufflement léger). **PAS DE PANIQUE !** Au fur et à mesure de l'avancée dans le plan, celle-ci va s'imposer naturellement. En cas de fatigue, une séance peut être remplacée par du vélo ou bien pas faite du tout. Dans ce cas, continuer le plan et ne pas chercher à en faire plus. Il faut garder de la réserve pour le jour J. Je vous conseille de noter vos performances et vos sensations. Ceci vous permettra d'évaluer votre progression et d'alléger le plan en cas de contre performances.

S1	PLAN	DATE	REALISE	SENSATIONS
MARDI	Footing 30' lent + 15' à 80 % + 15' à 85% + 10' lent	16/02/2016		
JEUDI	30' lent - 15' à 70 % + 10' lent	18/02/2016		
SAMEDI	1H lent (courir souple) Ne pas faire si participation au 10km de Bailleul	20/02/2016		
DIMANCHE	10 km du Ravensberg Bailleul + 15' récup lent ou 30' lent + 30' à 75/80 % + 30' lent	21/02/2016		

S2	PLAN	DATE	REALISE	SENSATIONS
MARDI	2 X (6 X 30"/30") à 100/105% VMA R3' entre les séries	23/02/2016		
JEUDI	30' lent - 10' à 70 % + 10' à 75 % + 20' à 80 % + 10' lent	25/02/2016		
SAMEDI Facultatif	Footing 1H lent avec qq accélérations souples	27/02/2016		
DIMANCHE	30' lent + 45' à 75/80 % + 30' lent	28/02/2016		

S3	PLAN	DATE	REALISE	SENSATIONS
MARDI	30' lent - 5' à 75 % + 10' à 80 % + 5' à 90 % + 10' lent	01/03/2016		
JEUDI	30' lent - 30' allure marathon - 15' lent	03/03/2016		
SAMEDI	Footing 45" lent + qq accélérations souples	05/03/2016		
DIMANCHE	30' lent + 1H à 75/80 % VMA + 30' lent	06/03/2016		

S4	PLAN	DATE	REALISE	SENSATIONS
MARDI	30' à 45' lent avant qq accélérations souples	08/03/2016		
JEUDI	2 X (6 x 200 m) à 100% VMA - R 3' entre les séries	10/03/2016		
SAMEDI	Footing 45' lent	12/03/2016		
DIMANCHE	10 km Comines (souple) + 20' récup lent ou 30' lent + 35' allure 75/80 % + 30' lent	13/03/2016		

S5	PLAN	DATE	REALISE	SENSATIONS
MARDI	30' lent + 10' à 75 % VMA + 10' à 80 % VMA + 5' à 90 % de VMA + 10' lent	15/03/2016		
JEUDI	Footing 1H lent + 5 à 6 lignes droites souples (100 m)	17/03/2016		
SAMEDI	Footing 45' lent avec qq accélérations souples	19/03/2016		
DIMANCHE	30' lent + 1H de 75% à 80% VMA + 30' lent	20/03/2016		

S6	PLAN	DATE	REALISE	SENSATIONS
MARDI	2 X (8 X 300 m) à 100% VMA - R1'	22/03/2016		
JEUDI	30' lent - 20' à 70% VMA + 20' à 75% VMA + 10' lent	24/03/2016		
SAMEDI	Footing 45' lent avec qq accélérations souples	26/03/2016		
DIMANCHE	Watten Cassel + Récup 20' lent ou 30' lent + 1H15' de 75% à 80% VMA + 30' lent	27/03/2016		

S7	PLAN	DATE	REALISE	SENSATIONS
MARDI	30' lent + 15' à 70% VMA + 15' à 75% VMA + 10' lent	29/03/2016		
JEUDI	30' lent - 20' à 70% VMA + 20' à 75% VMA + 10' lent	31/03/2016		

SAMEDI	30' lent + 45' de 75% à 80% VMA + 30' lent	02/04/2016		
DIMANCHE	Parcours du cœur - Repos !	03/04/2016		

S8	PLAN	DATE	REALISE	SENSATIONS
MARDI	30' lent + 10' à 80% VMA + 5' à 90% VMA + 15' lent	05/04/2016		
JEUDI	30' lent - 30' à 75 % VMA + 10' lent	07/04/2016		
SAMEDI	Footing 45' lent avec qq accélérations souples	09/04/2016		
DIMANCHE	30' lent + 30' de 75% à 80 % VMA + 30' lent	10/04/2016		

S9	PLAN	DATE	REALISE	SENSATIONS
MARDI	30' lent + 10' à 80% VMA + 15' lent	12/04/2016		
JEUDI	20' lent - 10' allure marathon - 10' lent	14/04/2016		
DIMANCHE	JOUR J : MARATHON !!!	17/04/2016		