

PLAN D'ENTRAINEMENT MARATHON 3 entraînements / semaine - CYCLE 1

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semaine 1	repos	repos	EF : 4km	repos	repos	EF : 5km	EF : 1h30'
			EA : 3km			2000+3000+4000m allure semi -3"/km	
			5'+5'+7'+5'+3' allure très rapide			r : 2'	
			r : 2'			EF : 3km	
			EF : 2km				
Semaine 2	repos	repos	EF : 3km	repos	repos	EF : 5km	EF : 1h30'
			EA : 10km			3000+3000+4000m allure semi -3"/km	
			EF : 3km			r : 2'	
						EF : 3km	
Semaine 3	repos	repos	EF : 3km	repos	repos	EF : 5km	EF : 2h
			EA : 6km			5000+5000+5000m allure semi -3"/km	
			EF : 2km			r : 3'	
						EF : 3km	
Semaine 4	repos	repos	EF : 4km	repos	repos	EF : 5km	EF : 1h45'
			EA : 8km			3000+5000+5000m allure semi -3"/km	
			3x1' rapide			r : 3'	
			EF : 2km			EF : 3km	

PLAN D'ENTRAINEMENT MARATHON 3 entraînements / semaine - CYCLE 2

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semaine 5	repos	repos	EF : 4km	repos	repos	EF : 5km	compétition sur semi
			EA : 6km				allure marathon -10"/km
			4x2' allure très rapide				
			r : 1' trotinant				
			EF : 2km				
Semaine 6	repos	repos	EF : 3km	repos	repos	EF : 5m	EF : 1h15'
			EA : 8km			3000+3000+4000m allure semi -3"/km	
			EF : 3km			r : 3'	
						EF : 3km	
Semaine 7	repos	repos	EF : 3km	repos	repos	EF : 5km	EF : 3km
			EA : 6km			2000+3000m allure semi -3"/km	EA : 8km
			EF : 2km			r : 2'	EF : 2km
						EF : 3km	
Semaine 8	repos	repos	EF : 4km	repos	repos	repos	compétition sur marathon
			15' allure libre				
			EF : 2km				

LEGENDE ET EXPLICATIONS

les séances se décomposent d'un échauffement, de la séance proprement dite et d'un footing de récupération.

EF	endurance fondamentale = footing allure normale
EA	endurance active = allure marathon
seuil	séance spécifique comprenant 3 répétitions d'une distance comprise entre 2000 à 5000m à courir légèrement plus vite que l'allure d'un semi
fractionné	répétition d'une distance ou d'un temps à effectuer à allure rapide et entrecoupée d'une récupération

r	récupération entre les fractions (trotter de préférence)
R	récupération entre les séries

pour chaque séance de fractionné ou de seuil, un temps de récupération est défini. A la fin de la séance, l'entraînement se fini toujours pour un footing d'endurance fondamentale (EF)

ex : Semaine 1 - mercredi : faire un footing de 4 km allure normal suivi d'un footing rapide (allure marathon) de 3km avant d'enchaîner une séance 5' allure rapide + 2' de récup. + 5' rapide + 2' récup. + 7' rapide + 2' récup + 5' rapide + 2' récup. + 3' rapide puis la fin de l'entraînement avec un footing de récupération de 2km

le but de l'entraînement du dimanche n'est pas de courir de très longues distances mais d'associer la séance du samedi pour former un bloc d'une quarantaine de km. Il est très important de ne pas intégrer une journée de repos entre ces deux sorties.

le test sur semi doit se trouver idéalement 3 à 4 semaines avant le marathon. Il ne faut pas le courir à fond mais simplement un peu plus vite que l'allure marathon visée soit une dizaine de seconde en moins par km

s'il n'est pas possible de courir un semi à cette période il faudra remplacer la séance du samedi par un EF de 5km suivi d'une séance 3000+5000+4000m avec 3' de récup. entre, suivi d'un footing de récup. de 3km et faire un EF de 1h30 le dimanche à la place du semi