



ZURICH

MARATÓ  
BARCELONA



## Plan Barcelone sur 9 semaines à partir du dimanche 6 janvier 2019

### Dimanche 6 janvier: Départementaux Cross Charmont

#### Semaine 1: du 7 au 13 janvier 2019

Séance 1	footing 1h endurance fondamentale
Séance 2	séance VMA : 6X 45"/45" + 6 X 1'/1' + 6 X 30"/30" R=2'
Séance 3	1h15 avec 3 X 3000 seuil R=2'30
Séance 4	Footing long 1h45 avec 3 X 12' à allure marathon à la fin R=2'30

#### Semaine 2: du 14 au 20 janvier 2019

Séance 1	footing 1h endurance fondamentale
Séance 2	séances de côtes 12 à 15 X côtes des châteaux
Séance 3	1h20 avec seuil 5000 + 4000 R=3'
Séance 4	Footing long 2h avec 1h10 actif-20' progressif pour vite - 2' souple + 3 X 1Km vite R=2'

#### Semaine 3: du 21 au 27 janvier 2019

Séance 1	footing 1h endurance fondamentale
Séance 2	séance VMA: 2 X 6 X 300 r=100m R=2'30
Séance 3	fartleck kenyan footing 1h20 dont 30' (30"vite /30" cool) après 40' d'échauffement
Séance 4	<b>Bi-quotidien</b> Matin a jeun: 50' à 1h en endurance après midi: 20' + 5Km all marathon + 5Km seuil + récup

#### Semaine 4: du 28 janvier au 3 février 2019 **ASSIMILATION**

Séance 1	footing 1h endurance fondamentale
Séance 2	Séance VMA 10 X 1'30 R=1'
Séance 3	Footing 1h45 EF (option 25' all marathon si en forme)

#### Semaine 5: du 4 au 10 février 2019

Séance 1	footing 1h15 actif
Séance 2	séance VMA 15 X 1'/1'
Séance 3	Footing long 2h15 EF si cross le dimanche (sinon 2h15 avec 20/15'/10 all marathon R=2')
Séance 4	25' + Cross Marigny+ récup ou 25' + 10km au seuil + récup

#### Semaine 6: du 11 au 17 février 2019

Séance 1	footing 1h10 endurance fondamentale
Séance 2	séance VMA "la spéciale" 10 X 400 + 10 X 300 + 10 X 200 R=1'/45"/45"
Séance 3	Footing récup 45'/50'
Séance 4	1h30 avec 3 X 5000 R=4'
Séance 5	Footing long 2h30 avec 2 x 30' all marathon R=5'

#### Semaine 7: du 18 au 24 février 2019

Séance 1	footing 1h10 endurance fondamentale
----------	-------------------------------------

<b>Séance 2</b>	rappel VMA : 2000- 5 X 1'/1' + 5X45"/45" + 5 X 30"/30" + 2000 R=2'30
<b>Séance 3</b>	Footing récup 45'/50'
<b>Séance 4</b>	1h30 environ avec 5000/4000/3000 R=3'
<b>Séance 5</b>	Footing 2h avec 10Km all marathon pour finir

***Semaine 8: du 25 février au 3 mars 2019 DEBUT AFFUTAGE***

<b>lundi:</b>	repos
<b>mardi:</b>	séance VMA 10 x 1'30 R=1'
<b>mercredi:</b>	repos
<b>jeudi:</b>	footing 1h actif
<b>vendredi:</b>	repos
<b>samedi:</b>	repos ou footing 50'
<b>dimanche:</b>	Footing 1h15 à 1h30 maxi s 15' all marathon

***Semaine 9: du 4 au 10 mars 2019***

<b>lundi:</b>	repos
<b>mardi:</b>	footing 50' avec 3 X 1Km all marathon R=1'30
<b>mercredi:</b>	repos
<b>jeudi:</b>	footing 40' avec 2 X 1' au feeling...
<b>vendredi:</b>	repos
<b>samedi:</b>	repos ou footing 20'
<b>dimanche:</b>	<b>MARATHON BARCELONE</b>

9

10