



Plan marathon sur 11 semaines à partir du lundi 5 décembre 2016

Idéalement pour ceux qui le veulent et le peuvent vous pouvez rajouter une 5ème séance avec un footing de 50' à 1h souple. Pour les séances VMA 25' échauffement à chaque fois et 10/15' de récup pour finir. Pour ceux qui font 3 séances ne tenez pas compte de la séance 1 à chaque fois

Semaine 1: du 05/12/16 au 11/12/16

Séance 1	footing cool 50'
Séance 2	séance VMA 8 X 1000 R=2'30
Séance 3	Corrida'Bar ou 30' échauffement + 5Km au seuil + 15' souple
Séance 4	Footing 18Km

Semaine 2: du 12/12/16 au 18/12/16

Séance 1	footing cool 50' endurance fondamentale
Séance 2	séance VMA 6 X (400/200) R=100m trott entre chaque
Séance 3	30' + 2 X 2Km à all marathon R=3' + 10' souple
Séance 4	Footing long 1h30 avec seuil /8'/6'/4'/2' R=1/2 tps effort <i>Si Corrida Bologne ou Cross ARS alors déplacer la sortie longue le vendredi et ne pas faire la séance du vendredi prévue initialement</i>

Semaine 3: du 19/12/16 au 25/12/16

Séance 1	footing cool 55' endurance fondamentale
Séance 2	séance VMA 6 X 600m R=2'
Séance 3	30' + 3000/2000/1000 au seuil R=3' et 2'+ 10/15' souple
Séance 4	JOYEUX NOEL: Footing 15Km + 5Km all marathon à la fin

Semaine 4: du 26/12/16 au 01/01/17

Séance 1	footing cool 1h endurance fondamentale pour éliminer ;-)
Séance 2	séance VMA 200/400/600/800/1000/800/600/400/200 R= 30"/1'/1'30/2'/2'30/2'/1'30/1'
Séance 3	30' + 5000 + 3000 au seuil (all semi ou plus vite) R=3' + 10/15' souple
Séance 4	BONNE ANNEE: Footing long endurance fondamentale 2h (22Km minimum) ;-) à faire quand vous avez le temps idéalement avant le réveillon !

Semaine 5: du 02/01/17 au 08/11/17

Séance 1	footing cool 1h endurance fondamentale
Séance 2	séance VMA: 4X400 + 4 X300 + 4X200 R= 100m trott
Séance 3	30' + 3 X 4000 seuil R=2' + 10'/15' souple
Séance 4	Footing long 25Km dont 2 X 4Km allure marathon à la fin R=5'

Semaine 6: du 09/01/17 au 15/01/17 **SEMAINE ASSIMILATION**

Séance 1	footing récup 50' endurance fondamentale
Séance 2	footing 1h10 dont 2 fois 10' en accélérant au seuil R=2'30

Charge progressive

simulation

Séance 3	Footing long 1h30 maxi cool	Ass
Semaine 7: du 16/01/17 au 22/01/17		
Séance 1	footing 1h endurance fondamentale	Charge max
Séance 2	séance VMA 10' (1'/1') + 8' (45"/45") + 6' (30"/30") R=2'30	
Séance 3	30' + 6 X 2000 vite R=1'30	
Séance 4	Footing 50' souple	
Séance 5	Footing long 28/30Km avec 5Km/3Km/2Km all marathon à la fin R=3'	
Semaine 8: du 23/01/17 au 29/01/17 SEMAINE LA PLUS DURE!!!!		
Séance 1	footing 1h endurance fondamentale	Charge max
Séance 2	séance VMA 20 X 200 r=45"	
Séance 3	Footing 45'/50' souple	
Séance 4	1h15 progressif: 45' souple +30' all marathon	
Séance 5	Footing 20Km + 10Km au seuil pour finir + 5'/10' cool	
Semaine 9: du 30/01/17 au 05/02/17		
Séance 1	footing 1h endurance fondamentale	Charge max
Séance 2	séance VMA 500/1000/1500/1000/500 R=1'/2'/3'/2'	
Séance 3	20Km en progressif 5Km souple / 5Km all marathon / 5Km au seuil / 5km souple	
Séance 4	Footing 2h15 ou 25/26Km avec 30' all marathon minimum pour finir!	
Semaine 10: du 06/02/17 au 12/02/2017		
lundi:	repos	Affutage
mardi:	Footing 45'	
mercredi:	Footing 30' + 4Km/3Km/2Km au seuil (all semi ou + vite) R=3'	
jeudi:	repos	
vendredi:	Footing 50'	
samedi:	repos	
dimanche:	Footing 1h20 maxi avec 15' vite pour finir (all marathon minimum)	
Semaine 11: du 13/02/17 au 19/02/17		
lundi:	repos	Affutage
mardi:	Footing 45' souple	
mercredi:	50' avec 3 X 2' vite R=1'30	
jeudi:	repos	
vendredi:	Footing 30' lent avec une accélération au feeling de 1'30	
samedi:	repos	
dimanche:	MARATHON SEVILLE	
<p>TRES IMPORTANT: votre allure marathon est à déterminer en fonction de votre objectif. Pour els perosnnes dont l'allure objectif et égale ou inférieure à l'allure de footing courante vous devez ABSOLUMENT faire vos blocs "allure marathon" plus vite que votre allure de footing même si c'est supérieure à l'allure visée le jour du marathon!! Lorsque vous faites les 2 blocs à allure marathon faites les à la fin du footing long donc par exemple sur un footing de 2h15 avec 2 fois 30' à allure marathon et 2' de récup tu fais 1h d'echauffement, un bloc de 30', 2' de récup, le 2ème bloc de 30'et 13' de récup</p>		