

# Team BB

Coaching



## MARATHON DULAC D'ANNECY

DEPUIS 1980

### Plan marathon sur 7 semaines à partir du lundi 13 mars 2017

*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 VAM 25' échauffement à chaque fois et 10/15' de récup pour finir.*

#### Semaine 1: du 13/03/2017 au 19/03/2017

|          |  |
|----------|--|
| Séance 1 | footing cool 55' endurance fondamentale                          |
| Séance 2 | séance VMA 4 X (200/300/400) r=100m trott et 2'                  |
| Séance 3 | 30' + 3000/2000/1000 le mieux possible R=3' et 2'+ 10/15' souple |
| Séance 4 | 10Km souple / 5 Km all marathon / 2Km plus vite / 3 Km souple    |

#### Semaine 2: du 20/03/2017 au 26/03/2017

|          |   |
|----------|---|
| Séance 1 | footing cool 1h   |
| Séance 2 | séance VMA: 2 X 500 - 3 X 400 - 4 X 300 - 5 X 200 R=1'                                      |
| Séance 3 | Footing 1h45 (la veille du 10km)  |
| Séance 4 | <b>Echauffement 20' 10Km de la Panadière (meilleur temps possible) Recup 10'/15' souple</b> |

#### Semaine 3: du 27/03/2017 au 2/04/2017

|          |   |
|----------|---|
| Séance 1 | footing cool 1h endurance fondamentale  |
| Séance 2 | séance VMA: 10 x 500 R=1'30   |
| Séance 3 | 30' + 15'-10'-15' all semi (un peu en dessous de l'allure marathon) R=3' + 10'/15' souple |
| Séance 4 | Footing long 23/25Km dont 2 X 4Km allure marathon à la fin R=5'                           |

#### Semaine 4: du 03/04/2017 au 9/04/2017

|          |   |
|----------|---|
| Séance 1 | footing 1h endurance fondamentale   |
| Séance 2 | séance VMA 12 X 300 R=1'  |
| Séance 3 | Footing 45'/50' souple  |
| Séance 4 | 1h15 progressif: 45' souple +30' all marathon                                     |
| Séance 5 | Footing 20Km + 10Km au seuil pour finir (ou 10Km Rivières de Corps) + 5'/10' cool |

#### Semaine 5: du 10/04/2017 au 16/04/2017

|          |  |
|----------|--|
| Séance 1 | footing 1h endurance fondamentale  |
| Séance 2 | séance VMA 2 X 10 X 200 r=1' et R=3'   |
| Séance 3 | 20Km en progressif 5Km souple / 5Km all marathon / 5Km au seuil / 5km souple |
| Séance 4 | Footing 25/26Km avec 50' all marathon pour finir!                            |

#### Semaine 6: du 17/04/2017 au 23/04/2017

|           |  |
|-----------|--|
| lundi:    | repos  |
| mardi:    | Footing 45'  |
| mercredi: | Footing 30' + 4Km/3Km/2Km au seuil (all semi ou + vite) R=3' |
| jeudi:    | repos  |

Charge progressive

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>vendredi:</b> | Footing 50'   |
| <b>samedi:</b>   | repos   |
| <b>dimanche:</b> | Footing 1h20 maxi avec 15' vite pour finir (all marathon minimum) |

***Semaine 7: du 24/04/2017 au 30/04/2017***

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>lundi:</b>    | repos   |
| <b>mardi:</b>    | Footing 45' souple  |
| <b>mercredi:</b> | 50' avec 3 X 2' vite R=1'30                               |
| <b>jeudi:</b>    | repos   |
| <b>vendredi:</b> | Footing 30' lent avec une accélération au feeling de 1'30 |
| <b>samedi:</b>   | repos   |
| <b>dimanche:</b> | <b>MARATHON ANNECY</b>                                    |