

## PLAN D'ENTRAINEMENT MARATHON DE VANNES

(version allégée)

<b>Semaine 1</b>	
S1	Endurance 30' + 20 X 30"-30" + footing lent 15'
S2	
S3	Endurance 30' + 10' PPS + 15' fartlek (alterner 1' endurance - 1' rapide)
S4	Endurance 1h15
Dim S5	endurance 1h 45 (intégrer 15 ' allure marathon )
<b>Semaine 2</b>	
S1	Endurance 30', + 18x 200M à 100% (récup 40" à 50") + footing lent 15'
S2	
S3	Endurance 30' + 10' PPS + 15' fartlek (alterner 1' endurance - 1' 30" rapide)
S4	Endurance 1h15
Dim S5	Endurance 1h 50 (intégrer 20' allure marathon)
<b>Semaine 3</b>	
S1	Endurance 30' - 2 x (6x400M) récup 1'10 à 1'20" - footing 10'
S2	
S3	Endurance 30' + 10' PPS + 15' fartlek (alterner 1' endurance - 2' rapide)
S4	Endurance 1h 15
Dim S5	Endurance 2h 00 (intégrer 20' allure marathon)
<b>Semaine 4</b>	
S1	Endurance 30' - 20 x 30 -30 footing 10'
S2	
S3	Endurance 30' + 10' PPS + 15' fartlek (alterner 2' endurance - 3' rapide)+ footing 10'
S4	Endurance 1h 15
Dim S5	Endurance 2h 20 (intégrer 20' allure marathon)
<b>Semaine 5 (semaine récupération)</b>	
S1	Endurance 30' - 4 x 1000 à 85% récup 2' - footing 10'
S2	Repos
S3	Repos
S4	Footing lent 1h
Dim S5	footing 20" + 5' PPS + test piste de Pacé (10 x 800M) sous contrôle du coach + endurance 50'
<b>Semaine 6</b>	
S1	Endurance 30' - 1 x 1000 + 2 X 2000 + 1 x 1000 à 90% récup 2' et 3' - footing 10'
S2	
S3	Endurance 30' - 18' à 85% - endurance 3' - 5' à 90% - footing lent 10'
S4	Endurance 1h 15
Dim S5	Endurance 2h 45 (intégrer 45' allure marathon)
<b>Semaine 7 Semaine fatigue (faire impérativement les 5 séances)</b>	
S1	Endurance 30' - 1000-2000-3000-2000-1000 à 90% récup 2 à 3' - footing 10'
S2	Endurance 30' + 2 x 5' au seuil (récup 4') + footing 10'
S3	Endurance 30' - 5000M à 85% (récup 5') + 2000M à 90% - footing 10'
S4	Endurance 1h 15
Dim S5	Endurance 2h45 (intégrer 30' allure marathon) ou semi-marathon
<b>Semaine 8</b>	
Mer S1	footing 20" + 5' PPS + test piste de Pacé (10 x 800M) sous contrôle du coach + endurance 50'
S2	
S3	Endurance 30' - 3000M à 85% + 1000M à 90% +1000M à 92% (récup 3 à 4') - footing lent 10'
S4	Footing lent 1h
Dim S5	Endurance 2h 40 (intégrer 40' allure marathon)
<b>Semaine 9</b>	
S1	Endurance 30' + 10 x 30-30 récup 2' + 1 x 1000 (85% à 90%) récup 3'00" + footing 10'
S2	Endurance 1h (intégrer 10' allure marathon)
S3	repos
S4	Footing lent 1h00
Dim S5	Endurance 1h 30 (intégrer 20' allure marathon)
<b>Semaine 10 (Régénération: pas de fatigue, pas de séances supplémentaires)</b>	
S1	Endurance 1h 00 (intégrer 10' allure marathon)
S2	Footing lent 20' + 4x100M aux sensations + footing lent 10'
S3	Veille de la course: footing lent 20' + 2X80M aux sensations - footing 10'
20-oct	Marathon