

Plan Marathon 3H45 4 séances par semaine

Allure 1: Elle correspond à une vitesse de footing lent où l'on est en complète aisance respiratoire.

Allure 2: Elle correspond à une vitesse de footing moyen, environ 1 km/h plus rapide que l'allure 1.

Allure de compétition / 11,3 km/h: Elle constitue la vitesse à adopter lors de la course pour atteindre votre objectif. Dans certains cas, ces séances sont à réaliser sous forme de fractionné, avec un temps de récupération indiqué.

Allure VMA: 13,5km/h environ

Semaine 1

Séance 1: 1 h 30 min à allure 1, dont 3x6 min à 80-85% de VMA (récupération entre les fractions: 1 min 15 sec)

Séance 2: 1 h à allure 1

Séance 3: 1 h 30 min à allure 1, dont 30 min à 11,3 km/h

Séance 4: 1 h 15 min à allure 1, dont 15 min à allure 2

Semaine 2

Séance 1: 1 h 30 min à allure 1, dont 3x8 min à 80-85% de VMA (récupération entre les fractions: 1 min 15 sec)

Séance 2: 1 h à allure 1

Séance 3: 1 h 45 min à allure 1, dont 2x20 min à 11,3 km/h (récupération entre les fractions: 1 min)

Séance 4: 1 h 20 min à allure 1, dont 20 min à allure 2

Semaine 3

Séance 1: 1 h 30 min à allure 1, dont 3x10 min à 80-85% de VMA (récupération entre les fractions: 1 min 30 sec)

Séance 2: 1 h à allure 1

Séance 3: 2 h à allure 1, dont 2x30 min à 11,3 km/h (récupération entre les fractions: 1 min 15 sec)

Séance 4: 1 h 25 min à allure 1, dont 25 min à allure 2

Semaine 4(allégée)

Séance 1: 1 h 30 min à allure 1, dont 3x4 min à 80-85% de VMA (récupération entre les fractions: 1 min)

Séance 2: 2 h 15 min à allure 1, dont 2x40 min à 11,3 km/h (récupération entre les fractions: 1 min 30 sec)

Séance 3: 1 h 15 min à allure 1, dont 15 min à allure 2

Semaine 5

Séance 1: 1 h 30 min à allure 1, dont 3x12 min à 80-85% de VMA (récupération entre les fractions: 1 min 30 sec)

Séance 2: 1 h à allure 1

Séance 3: 2 h 30 min à allure 1, dont 2x50 min à 11,3 km/h (récupération entre les fractions: 1 min 30 sec)

Séance 4: 1 h 30 min à allure 1, dont 30 min à allure 2

Semaine 6

Séance 1: 1 h 30 min à allure 1, dont 3x14 min à 80-85% de VMA (récupération entre les fractions: 1 min 45 sec)

Séance 2: 1 h à allure 1

Séance 3: 2 h 30 min à allure 1, dont 3x35 min à 11,3 km/h (récupération entre les fractions: 1 min 15 sec)

Séance 4: 1 h 40 min à allure 1, dont 40 min à allure 2

Semaine 7

Séance 1: 1 h 30 min à allure 1, dont 3x16 min à 80-85% de VMA (récupération entre les fractions: 1 min 45 sec)

Séance 2: 1 h à allure 1

Séance 3: 2h30 à allure 1, dont 3x40 min à 11,3 km/h (récupération entre les fractions: 1 min 15 sec)

Séance 4: 1 h 45 min à allure 1, dont 45 min à allure 2

Semaine 8(relâchement)

Séance 1:1 h 30 min à allure 1, dont 3x10 min à 80-85% de VMA

(récupération entre les fractions: 1 min 30 sec)

Séance 2:1 h à allure 1

Séance 3:2 h à allure 1, dont 1 h à 11,3 km/h

Séance 4:1 h 15 min à allure 1, dont 15 min à allure 2

Semaine 9(relâchement)

Séance 1:1 h 15 min à allure 1, dont 30 min à 11,3 km/h

Séance 2:1 h à allure 1

Séance 3:1 h à allure 1, dont 45 min à 11,3 km/h

Séance 4:1 h à allure 1

Semaine 10(relâchement)

Séance 1 (J-5):50 min à allure 1, dont 15 min à 11,3 km/h

Séance 2 (J-3):40 min à allure 1, dont 10 min à 11,3 km/h

Compétition: Marathon en 3 heures 45 minutes