

plan d'entraînement marathon en 2h55

Allure 1 = aisance respiratoire 13km/h environ

Allure 2 = 1 km/h plus vite que l'allure 1

Allure vma : 16km/h environ

Semaine 1

Séance 1: 1 h 20 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 20 min à allure 1, dont 2x10 min à 14,5 km/h (récupération entre les fractions: 1 min)

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 30 min à allure 1, dont 2x15 min à 14,5 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: 1 h 40 à allure 1, dont 20/15/10 min à 14,5 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 15 min à allure 1, dont 3x4 min à 80-85% de VMA (récupération entre les fractions: 1 min)

Séance 2: 1 h 15 min à allure 1, dont 30 min à 14,5 km/h

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: 1 h 50 min à allure 1, dont 2x20 min à 14,5 km/h (récupération entre les fractions: 1 min 15 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: 2h15 à allure 1, dont 2x25 min à 14,5 km/h (récupération entre les fractions: 1 min 30 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: 2h15 min à allure 1, dont 2x30 min à 14,5 km/h (récupération entre les fractions: 1 min 30 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: 1 h 45 à allure 1, dont 2x20 min à 14,5 km/h (récupération entre les fractions: 1 min 15 sec)

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 14,5 km/h

Séance 2:1 h à allure 1

Séance 3:1 h à allure 1, dont 20 min à 14,5 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 14,5 km/h

Séance 2 (J-3):40 min à allure 1, dont 10 min à 14,5 km/h

Compétition:Marathon en 2 heures 55 minutes