

## Plan d'entraînement - Marathon d'automne 2010

Plan n°	Objectif	VMA	% VMA	Vitesse Spécifique marathon	Prédiction	Temps/km Vitesse spécifique	30/30 100% VMA en m	200 m 100% VMA	300 m 100% VMA	400 m 95% VMA	500 m 95% VMA
4	3h30	16,5	73,5	12,1	3 h 28 min 45 s	4 min 56 s	138	43 s	1 min 5 s	1 min 31 s	1 min 54 s

	Obs	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5
<b>Lundi</b>		REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	(footing récup)
<b>Mardi</b>		Footing END F 1 h00 Avec 2 x 7 x 30/30 réc 2'	Seuil Dynamique 85% VMA 6 x 1000m	VMA longue 95% 12 x 400m r = 300m	Seuil Dynamique 85% VMA 1000/2000/2000/1000	Footing END F 1h00 + 10x 100m
<b>Mercredi</b>		(Séance de PPG ou côtes)	(Footing END F 50')	(Séance de PPG ou côtes)	REPOS	REPOS
<b>Jeudi</b>		VMA longue 95% 12 x 400m r = 400m	Footing END F 1 h00 10x1'	Footing END F 1 h10 Avec 2'/3' 4'/3'/2' acc	Footing END F 20' +2 x 6 diagonales	VMA longue 95% 12 x 400m r=200m'
<b>Vendredi</b>		REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
<b>Samedi</b>		25' End + Vitesse Spécifique 3 x 3000 + récup	25' End + Vitesse Spécifique 3000-4000m-3000m + récup	25' End + Vitesse Spécifique 4000-3000m-4000m + récup	veille musculaire	25' End + Vitesse Spécifique 5000-3000m-2000m + récup
<b>Dimanche</b>		Sortie longue (End F) 1 h50 Avec 2 x 8' allure marathon	Sortie longue (End F) 2 h00 Avec 20' allure marathon	Sortie longue (End F) 2 h10 Avec 2 x 15' allure marathon	<b>Semi marathon</b>	Sortie longue (End F) 2 h20 Avec 2 x 16' allure marathon

	Obs	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8	Semaine 9	Semaine 10
<b>Lundi</b>		REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	Footing 45' + 5 x 100m
<b>Mardi</b>		Seuil Dynamique 85% VMA 2000/3000/3000/2000	Footing END F 1h00 + 10x 100m	Seuil Dynamique 85% VMA 3 x 3000 m	Footing END F 1h20' avec 10x 100m	REPOS
<b>Mercredi</b>		(Séance de PPG ou côtes)	(Footing END F 50')	(Séance de PPG ou côtes)	REPOS	Footing END F 40' + 5 x 100m
<b>Jeudi</b>		Footing END F 50' +10 x 100m	VMA longue 95% 12 x 400m r = 100m	Footing END F 1 h20 12x1'	Seuil Dynamique 85% VMA 5000/3000/2000 m	REPOS
<b>Vendredi</b>		REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
<b>Samedi</b>		25' End + Vitesse Spécifique 3 x 4000 +récup	25' End + Vitesse Spécifique 5000-4000m-2000m + récup	25' End + Vitesse Spécifique 5000-2000-5000+récup	Sortie longue (End F) 1 h 45'	REPOS
<b>Dimanche</b>		Sortie longue (End F) 2 h20 Avec 20'+ 10' all mar (F tram)	Sortie longue (End F) 2 h30 Avec 30' + 7' allure marat	Sortie longue (End F) 2 h00 Avec 30' allure marat	REPOS	<b>MARATHON automne 2010</b>

Séance VMA courte à 100% vma < à 1min10"

Séance VMA longue à 95% 1min10"<vma <3min

Séance PPG/PPS ou côtes (optionnelle mais conseillée)

Vitesse spécifique marathon 80% vma au moins 25' echauffement

Séance au seuil dynamique à 85%VMA allure semi au moins 25' echauffement

Sortie Longue à 60/65% VMA puis après 1h25 Allure Marathon 75à 80% VMA

Compétition · semi : 1<sup>ère</sup> heure all M 75/80% puis all libre

une 5ème séance optionnelle est possible (Séance PPG/PPS ou côtes ), une 6ème séance optionnelle est possible footing 50' en End F à 65% VMA + 10x100m