

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 |
|---------|----------|------|-------|-----------------------------|----------------|-----------------------------|---------------------|----------------|----------------|---------------|---------------|
| 6 | 3h50 | 15,5 | 71 | 11,0 | 3 h 50 min 2 s | 5 min 27 s | 129 | 46 s | 1 min 9 s | 1 min 37 s | 2 min 2 s |

| | Obs | Semaine 1 | Semaine 2 | Semaine 3 | Semaine 4 | Semaine 5 |
|-----------------|-----|--|---|---|--|---|
| Lundi | | REPOS | REPOS | REPOS | REPOS | (footing récup) |
| Mardi | | 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 |
| Mercredi | | (Séance de PPG ou côtes) | (Footing END F 50') | (Séance de PPG ou côtes) | REPOS | REPOS |
| Jeudi | | 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' |
| Vendredi | | REPOS | REPOS | REPOS | REPOS | REPOS |
| Samedi | | 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 |
| Dimanche | | 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 | Semi marathon | Sortie longue (End F) 2 h20 Avec 2 x 16' allure marathon |

| | Obs | Semaine 6 | Semaine 7 | Semaine 8 | Semaine 9 | Semaine 10 |
|-----------------|-----|---|---|---|---|----------------------------------|
| Lundi | | REPOS | REPOS | REPOS | REPOS | Footing 45' + 5 x 100m |
| Mardi | | 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 |
| Mercredi | | (Séance de PPG ou côtes) | (Footing END F 50') | (Séance de PPG ou côtes) | REPOS | Footing END F 40' + 5 x 100m |
| Jeudi | | 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 |
| Vendredi | | REPOS | REPOS | REPOS | REPOS | REPOS |
| Samedi | | 25' End + Vitesse Spécifique 3 x4000 +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 |
| Dimanche | | 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 | MARATHON automne 2010 |

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^{ère} 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