

Plan d'entraînement pour le marathon De Nantes 19 avril 2009	Nom	Prénom	VMA	Objectif	%VMA	Vitesse	Tps/km Vitesse Spé	30/30 100%	200m 100%	300m 100%	400m 95%
			17,7	3h15	73%	13 km/h	4'37''/km	147m	41''	1'01''	1'26''

	Obs	Semaine 1 9 au 15 02 2009	Semaine 2 16 02 au 22 02	Semaine 3 23 02 au 1 03	Semaine 4 2 au 8 03	Semaine 5 9 au 15 03
Lundi		REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
Mardi		VMA longue 95% 10 x 400m r = 100m	VMA Courte 100% 2 x (10x200m) r=100m 45'' R = 3'	VMA longue 95% 2x7 x 400m r=100m R= 3'	VMA Courte 100% 2 x (8x300m) r =100m 45'' R = 3'	Footing END F 50' + 10x 100m
Mercredi		(Footing END F 50'+ 10x100m)	(Footing END F 50'+ 10x100m)	(Footing END F 50'+ 10x100m)	(Footing END F 45')	(Footing END F 45')
Jeudi		Footing END F 1 h00 Avec 2 x 7 x 30/30 réc 2'	Footing END F 1 h00 Avec 2 x 4 côtes	Footing END F 1 h10 Avec 5 x 4' acc / 2' récup	Footing END F 20' +2 x 6 diagonales	VMA longue 95% 12 x 400m r=100m
Vendredi		REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
Samedi		15'/20' End + Vitesse Spécifique 3 x 3000 + récup	15'/20' End + Vitesse Spécifique 3000-4000m-3000m + récup	15'/20' End + Vitesse Spécifique 4000-3000m-4000m + récup	REPOS	15'/20' End + Vitesse Spécifique 5000-4000m-2000m + récup
Dimanche		Sortie longue (End F) 2 h00 Avec 2 x 10' allure marathon	Sortie longue (End F) 2 h05 Avec 20' allure marathon	Sortie longue (End F) 2 h10 Avec 2 x 15' allure marathon	Semi d'Orvault 🕒 8 mars 2009	Sortie longue (End F) 2 h10 Avec 20'+ 10' allure marat

	Obs	Semaine 6 16 au 22 03	Semaine 7 23 03 au 29 03	Semaine 8 30 03 au 05 04	Semaine 9 -6 au 12 04 2009	Semaine 10
Lundi		REPOS			REPOS	Footing END F 45' + 5 x 100m
Mardi		VMA Courte 100% 15 x (300m) r = 100m 45''	Footing END F 50' + 10x 100m	VMA Courte 100% 3 x 3(300-200m) r = 100m 45'' R = 3	Footing END F 50' + 10x 100m	REPOS
Mercredi		Footing END F 50'			(Footing END F 45')	Footing END F 45' + 5 x 100m
Jeudi		Footing END F 20' +2 x 6 diagonales	VMA longue 95% 10 x 500m r=100m	Travail de côte	15'/20' End + Vitesse Spécifique 5000/3000/2000 +récup	REPOS
Vendredi		REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
Samedi		REPOS	15'/20' End + Vitesse Spécifique 3 x 4000 +récup	15'/20' End + Vitesse Spécifique 5000-2000-5000+récup	Sortie longue (End F) 1 h30 Avec 30' allure marathon	REPOS
Dimanche		Semi de la Brière 🕒 22 mars 2009	Sortie longue (End F) 2 h20 Avec 30' allure marat	Sortie longue (End F) 2 h20 Avec 30'+ 7' allure marat	REPOS	MARATHON Nantes 19 avril 2009

Séance VMA de 95 à 100% VMA | 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 est possible le mercredi, footing 50' en End F à 65% VMA