

PLAN ENTRAINEMENT MARATHON DU GOLF DE SAINT TROPEZ
4 entraînements par semaine pendant 10 semaines (Début 20/01/2025)
Phase de préparation spécifique

Relâchement	Allure variées ou spé Marathon	REPOS	VMA Courte ou Moyenne	Relâchement	COTES ou ENDURANCE	Sortie longue/Spé Marathon
Sem1 -Lundi 20/01/2025	Mardi 21	Mercredi 22	Jeudi 23	Vendredi 24	Samedi 25	Dimanche 26
REPOS	Echauffement + 2000+3000 (Allure spé marathon) (Récup 2'30 au trot) + 15' min allure 1	REPOS	Echauffement + 10 X 400M (100% VMA) Récup 1' au trot +15' allure 1	REPOS	Endurance 1H10' avec 5 x 2' en cote Allure 1-2	Sortie Longue 1H35' allure 2 2 x 10' allure marathon récup 3'
Sem 2-Lundi 27	Mardi 28	Mercredi 29	Jeudi 30	Vendredi 31	Samedi 01	Dimanche 02
REPOS	Echauffement + 3000/2000/2000/1000 (Récup 2' au trot) (Allure Spé Marathon) + 15' allure 1	REPOS	Echauffement + 10 X 500m (95% VMA) récup 1'10' au trot. + 15' Allure 1	REPOS	Endurance 1H10' Allure 1-2	Endurance 40' min Allure 2 + 3 X 15' min à Allure Marathon (Récup 3') + 14' footing allure 2 TOTAL 1H45
Sem 3-Lundi 03	Mardi 04	Mercredi 05	Jeudi 06	Vendredi 07	Samedi 08	Dimanche 09
REPOS	Echauffement + 7 X 1000M Récup 1'30 au trot (90 à 95% de VMA)	REPOS	Echauffement + 8 X 600m (95% VMA) Récup 1'15 au trot + 15' allure 1	REPOS	Endurance 1H15' Allure 1-2 avec 3 x 4' en cote récup 3'	Sortie Longue 1H00 allure 2 + 25' allure Marathon + 40' allure 2 TOTAL 2H05'

PLAN ENTRAINEMENT MARATHON DU GOLF DE SAINT TROPEZ
4 entraînements par semaine pendant 10 semaines (Début 20/01/2025)
Phase de préparation spécifique

Sem 4-Lundi 10	Mardi 11	Mercredi 12	Jeudi 13	Vendredi 14	Samedi 15	Dimanche 16
REPOS	Echauffement+ 2000 r2'+4000 r3'+ 2000 (Allure Marathon) + 15' allure 1	REPOS	Echauffement +12 X 200m (100% VMA) récup 1'00''au trot + 15' Allure 1	REPOS	Relâchement REPOS OU 40' FOOTING	Sortie Longue Endurance 40' allure 2 + 4X 12' allure Marathon Récup 3'+ 23' allure 1 TOTAL 2H00'
Sem 5-Lundi 17	Mardi 18	Mercredi 19	Jeudi 20	Vendredi 21	Samedi 22	Dimanche 23
Relâchement	Allures variées OU Spé marathon	REPOS	VMA courte ou Moyenne	Relâchement	Endurance ou Cotes	Sortie Longue/Spé Marathon
REPOS	Echauffement + 3X 3000m (Allure marathon) récup 3' au trot +10' allure 1	REPOS	Endurance 1H allure 2 dont les 12 dernières minutes à allure marathon.	REPOS	Endurance 1H20 Allure 1-2	Sortie Longue Endurance 45' allure 1 + 2 x 18' allure Marathon Récup 4' + 45' allure 2 TOTAL 2H10'
Sem 6- Lundi 24	Mardi 25	Mercredi 26	Jeudi 27	Vendredi 28	Samedi 01	Dimanche 02
REPOS	Echauffement + 2 X 4000m (Allure Marathon) récup 2' + 15' allure 1	REPOS	Echauffement + 12X 400m (95% VMA) récup 1m10' au trot + 15' allure 1	REPOS	Endurance 1H15 allure 1-2 Avec 6 x 2' en cote récup 2'	Endurance 50' allure 2 + 4X 15' à ALLURE MARATHON récup 3' + 20' allure 1 TOTAL 2H25

PLAN ENTRAINEMENT MARATHON DU GOLF DE SAINT TROPEZ
4 entraînements par semaine pendant 10 semaines (Début 20/01/2025)
Phase de préparation spécifique

Sem 7-Lundi 03	Mardi 04	Mercredi 05	Jeudi 06	Vendredi 07	Samedi 08	Dimanche 09 Mars 2025
REPOS	Echauffement + TEST YASSO 10 X 800m Récup 2' au trot OBLIGATOIRE + 15' allure 1	REPOS	Echauffement + 10X 500M récup 1'10'' (95% VMA)	REPOS	Footing de veille de course 35'	SEMI MARATHON DE MONTARGIS (45) OU DE PARIS (75)
Sem 08-Lundi 10	Mardi 11	Mercredi 12	Jeudi 13	Vendredi 14	Samedi 15	Dimanche 16
REPOS	1H15 en mode récup du Semi	REPOS	Echauffement + 4 X 1400m (Allure marathon récup 1'30'') + 15' allure 1	REPOS	Endurance 1H00 Allure 2 Avec 4 x4' en cotes Recup 2'	1H50 allure 2 dont 2 X 25' minutes à ALLURE MARATHON- Récup 5' trot
Sem 09-Lundi 17	Mardi 18	Mercredi 19	Jeudi 20	Vendredi 21	Samedi 22	Dimanche 23
Relâchement	Spé Marathon	REPOS	VMA Moyenne	Relâchement	Relâchement	Sorties Longues
REPOS	30' allure 2 + 4000m allure marathon + 10' allure 2	Endurance 50' allure 2	Echauffement + 6 X 500m (95%VMA) Récup 1'10'' trot	Repos	35' allure cool	Dernière sortie longue 😊 Endurance 1H30/35' Allure 2
Sem 10- Lundi 24	Mardi 25	Mercredi 26	Jeudi 27	Vendredi 28	Samedi 29	Dimanche 30 Mars
REPOS	20' allure 2 + 2500m allure marathon +10' allure 1	REPOS	Footing 30' cool	Relâchement	Endurance 20min allure 2 + 10min étirements	MARATHON du GOLF DE SAINT TROPEZ 42K195

Allures endurance :

Cyril PICARD – CLUB ATHLETIQUE AUBERGENVILLE

PLAN ENTRAINEMENT MARATHON DU GOLF DE SAINT TROPEZ
4 entraînements par semaine pendant 10 semaines (Début 20/01/2025)
Phase de préparation spécifique

- ALLURE 1 : Footing en Endurance Fondamentale
- ALLURE 2 : Footing à allure moyenne