

PLAN ENTRAINEMENT MARATHON D'AMSTERDAM (Jérôme)
4 entraînements par semaine pendant 12 semaines
Phase de préparation spécifique



Relâchement	Allure variées ou spé Marathon	REPOS	VMA Courte ou Moyenne	Relâchement	Footing ENDURANCE	Sortie longue/Spé Marathon
Sem 1 Lundi 29/07	Mardi 30	Mercredi 31	Jeudi 1	Vendredi 2	Samedi 3	Dimanche 4
REPOS	Echauffement + 3 x 1500m récup 1'30' Allure spé marathon +10' RAC	REPOS	Echauffement+ 10 X 300m Récup 45'' (Allure 95%vma) + 10' RAC	REPOS	Endurance 1H00 Allure 1-2	Sortie Longue 1H25' Allure 1-2
Sem2 Lundi 5	Mardi 06	Mercredi 7	Jeudi 8	Vendredi 9	Samedi 10	Dimanche 11
REPOS	Echauffement + 4 X 1600m récup 1'40'' (Allure spé marathon) + 10' Allure 1	REPOS	Echauffement + 6 x 600m Récup 1'10'' (90% vma) + 10' RAC	REPOS	Endurance 1H10' Allure 1-2	Sortie Longue 1H30' Allure 1-2
Sem3 -Lundi 12	Mardi 13	Mercredi 14	Jeudi 15	Vendredi 16	Samedi 17	Dimanche 18
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' Allure 1-2	Sortie Longue 1H35' allure 2 10' + 15' allure marathon récup 3'

PLAN ENTRAINEMENT MARATHON D'AMSTERDAM (Jérôme)
4 entraînements par semaine pendant 12 semaines
Phase de préparation spécifique



Sem 4-Lundi 19	Mardi 20	Mercredi 21	Jeudi 22	Vendredi 23	Samedi 24	Dimanche 25
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 5-Lundi 26	Mardi 27	Mercredi 28	Jeudi 29	Vendredi 30	Samedi 31	Dimanche 1
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 + 10' étirements	Sortie Longue 1H00 allure 2 + 25' allure Marathon + 40' allure 2 TOTAL 2H05'
Sem 6-Lundi 2	Mardi 3	Mercredi 5	Jeudi 5	Vendredi 6	Samedi 7	Dimanche 8
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	Sortie Longue Endurance 40' allure 2 + 4X 12' allure Marathon Récup 3'+ 8' allure 1 TOTAL 1H45'

PLAN ENTRAINEMENT MARATHON D'AMSTERDAM (Jérôme)
4 entraînements par semaine pendant 12 semaines
Phase de préparation spécifique



Sem 7-Lundi 9	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13	Samedi 14	Dimanche 15
Relâchement	Allures variées OU Spé marathon	REPOS	VMA courte ou Moyenne	Relâchement	Footing	Sortie Longue/Spé Marathon
REPOS	Echauffement + 3X 2500m (Allure marathon) récup 3' au trot +10' allure 1	REPOS	Endurance 1H allure 2 dont les 12 dernières minutes à allure marathon.	REPOS	30' de footing (veille de course)	SEMI-MARATHON DE LA SAINT GILLES – BOIS D'ARCY (78)
Sem 8- Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20	Samedi 21	Dimanche 22
REPOS	Echauffement + 4 X 2000m (allure spé marathon) Récup 2' trot + 10' allure 1	REPOS	Echauffement + 12X 400m (95% VMA) récup 1m10' au trot + 15' allure 1	REPOS	Endurance 1H15 allure 1-2	Endurance 50' allure 2 + 4X 15' à ALLURE MARATHON récup 3' + 10' allure 1 TOTAL 2H15
Sem 9-Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27	Samedi 28	Dimanche 29
REPOS	Echauffement + 2 X 4000m (Allure Marathon) récup 2' + 15' allure 1	REPOS	Echauffement + 10X 500M récup 1'10'' (95% VMA)	REPOS	Endurance 1H20 Allure 1-2	Sortie très très longue 😊 2H25' allure 2 (PAS DE BLOC CAR YASSO mardi suivant)
Sem 10-Lundi 30	Mardi 1	Mercredi 2	Jeudi 3	Vendredi 4	Samedi 5	Dimanche 6
REPOS	Echauffement + TEST YASSO 10 X 800m Récup 2' au trot OBLIGATOIRE + 15' allure 1	REPOS	Echauffement + 4 X 1400m (Allure marathon récup 1'30'') + 15' allure 1	REPOS	Endurance 1H00 Allure 2 + 10 abdos	2H00 allure 2 dont 2 X 30' minutes à ALLURE MARATHON- Récup 5' trot

PLAN ENTRAINEMENT MARATHON D'AMSTERDAM (Jérôme)
4 entraînements par semaine pendant 12 semaines
Phase de préparation spécifique



Sem 11-Lundi 7	Mardi 8	Mercredi 9	Jeudi 10	Vendredi 11	Samedi 12	Dimanche 13
Relâchement	Spé Marathon	REPOS	VMA Moyenne	Relâchement	Relâchement	Sorties Longues
REPOS	30' allure 2 + 5000m 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 Allure 2
Sem 12- Lundi 14	Mardi 15	Mercredi 16	Jeudi 17	Vendredi 18	Samedi 19	Dimanche 20 octobre
REPOS	20' allure 2 + 2500m allure marathon +10' allure 1	REPOS	Footing 30' cool	Relâchement	Endurance 20min allure 2 + 10min étirements	MARATHON D'AMSTERDAM 42K195

Allures endurance :

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

Cyril PICARD – CLUB ATHLETIQUE AUBERGENVILLE

