

**PREPARATION MARATHON DE DEAUVILLE 5 entraînements par semaine pendant 10 semaines**

**(ERIC G)**

<b>Sem 1 -Lundi 09</b>	<b>Mardi 10</b>	<b>Mercredi 11</b>	<b>Jeudi 12</b>	<b>Vendredi 13</b>	<b>Samedi 14</b>	<b>Dimanche 15</b>
<b>Relâchement</b>	<b>Spé Marathon</b>	<b>Footing</b>	<b>VMA courte ou moyenne</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Footing</b>	<b>Sortie Longue /Spé Marathon</b>
REPOS	Echauffement + 4 X 2000m (récup 2 ' au trot) Allure spé M + 15' min allure 1	Endurance 1H00 Allure 1-2 + 10' étirements	Echauffement +10 X 200M (44''environ) Récup 100m trot +15' allure 1	REPOS	Endurance 1H10' ALLURE 1-2 + 10' ABDOS	Sortie longue  1H35' allure 2
<b>Sem 2-Lundi 16</b>	<b>Mardi 17</b>	<b>Mercredi 18</b>	<b>Jeudi 19</b>	<b>Vendredi 20</b>	<b>Samedi 21</b>	<b>Dimanche 22</b>
REPOS	Echauffement + 3000/2000/3000/1000 (récup 2' au trot) Allure spé M + 15' allure 1	Endurance 1H00 Allure 1 – 2  10' Etirements	Echauffement + 10X 300m (1'12''à 1'10) + 15' Allure 1	REPOS	Endurance 1H15' allure 1-2	ENDURANCE 30' + 5 X 12' allure marathon (Récup 3')  Total 1H45/50
<b>Sem 3-Lundi 23</b>	<b>Mardi 24</b>	<b>Mercredi 25</b>	<b>Jeudi 26</b>	<b>Vendredi 27</b>	<b>Samedi 28</b>	<b>Dimanche 29</b>
REPOS	Echauffement + 8X 1000M Récup 1'30 au trot Allure spé M + 15' allure 1	Endurance 1H15 Allure 1-2 + 10' étirements	Echauffement + 12 X 400m (1'29'' a 1'25'') Récup 1'15 au trot + 15' allure 1	REPOS	Endurance 1H20' Allure 1-2 + 10' étirements	2H00 allure 2
<b>Sem 4-Lundi 30</b>	<b>Mardi 01</b>	<b>Mercredi 02</b>	<b>Jeudi 03</b>	<b>Vendredi 04</b>	<b>Samedi 05</b>	<b>Dimanche 06</b>
REPOS	Echauffement + 5000m + 2000m + 2000m (Allure spé marathon) Recup 2' trot + 15' allure1 (Allure spé marathon)	Endurance 1h15 Allure 2 +10' abdos - gainage	Relâchement  REPOS	Echauffement +15 x 200m à la sensation récup 100m au trot + 15 min allure 1'	REPOS	Endurancer 40' allure2 + 4 X 15min allure spé marathon recup4' + 4' allure 1 TOTAL 2H00

PREPARATION MARATHON DE DEAUVILLE 5 entraînements par semaine pendant 10 semaines

(ERIC G)

Sem 5-Lundi 07	Mardi 08	Mercredi 09	Jeudi 10	Vendredi 11	Samedi 12	Dimanche 13 OCTOBRE
Relâchement	Spé marathon	Footing	VMA courte ou Moyenne	Relâchement	Footing	Sortie Longue/Spé Marathon
REPOS	Echauffement + 3X 3000 allure Marathon récup 3' au trot +10' allure 1	Endurance 1H15 Allure 2 + 10' abdos/ gainage	Endurance 1H allure 2 dont les 10 dernières minutes à allure marathon	MALTO  REPOS	MALTO 1H15 allure 1-2 + 10' étirements	2H00 allure 2 <b>Ou Semi -Marathon de Reims Ou 20 kms de Paris</b>
Sem 6- Lundi 14	Mardi 15	Mercredi 16	Jeudi 17	Vendredi 18	Samedi 19	Dimanche 20
REPOS	Echauffement + 4 X 2000m allure Marathon Récup 2' trot + 10' allure 1	Endurance 1H00 Allure 1-2	Echauffement + 7 X 500m (2'00) récup 1m30 au trot + 15' allure 1	REPOS	Endurance 1'15'' allure 1-2 + 10 min étirements	<b>Endurance 40' allure 2 + 4 x 20 min à 4'45'' (récup4') + 15' min allure 1 TOTAL 2H30</b>
Sem7-Lundi 21	Mardi 22	Mercredi 23	Jeudi 24	Vendredi 25	Samedi 26	Dimanche 27
REPOS	Echauffement + 2 X 5000m allure marathon récup 3' trot + 15' allure 1	Endurance 1H15 allure 2 + 10' abdos/Gainage +10' Etirements	Echauffement + 10X 600M (EN 2'30) récup 200m trot	REPOS	Endurance 1H15 Allure 1-2 + 10' étirements	2H25' allure 2
Sem 8-Lundi 28	Mardi 29	Mercredi 30	Jeudi 31	Vendredi 01	Samedi 02	Dimanche 03
REPOS	Echauffement + TEST YASSO 10 X 800m Récup 2' au trot + 15' allure 1	Endurance 1H15' Allure 2 +10' abdos/gainage +10' étirements	Echauff+ 5X 1200m (5'08 à 5'10) récup 1'30 au trot + 15' allure 1	REPOS	Endurance 1H00 Allure 2 + 10 abdos	2H05' allure 2 dont 3 X 20 minutes allure marathon- Récup 5' trot

PREPARATION MARATHON DE DEAUVILLE 5 entraînements par semaine pendant 10 semaines

(ERIC G)

Sem 9 -Lundi 04	Mardi 05	Mercredi 06	Jeudi 07	Vendredi 08	Samedi 09	Dimanche 10
Relâchement	Spé Marathon	Footing	VMA Moyenne	Relâchement	Relâchement	Footing/ Spé Marathon
REPOS	30' allure 2 + 5000m allure marathon (23'42'') + 10' allure 2	Repos	Echauffement + 6 X 500m (2'06'' à 2'03'') + RECUP 5'	Endurance 1h allure 2 + 10' abdos + 10' gainage	REPOS	Endurance 1H30 Allure 2
Sem- Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendredi 15	Samedi 16	Dimanche 17
REPOS	20' allure 2 + 2500m allure Marathon +10' allure 1	30 à 40 min allure 1-2 + 10' étirements  <b>MALTO</b>	Relâchement  30' allure cool  <b>MALTO</b>	Relâchement  REPOS  <b>MALTO</b>	Pré-compétition  Endurance 20min allure 2 + 10min étirements  <b>MALTO</b>	<b>OBJECTIF MARATHON DE DEAUVILLE</b>

Allures endurance :

- ALLURE 1 : Footing en Endurance Fondamentale de 6'20'' à 5'50'' au km
- ALLURE 2 : Footing à allure moyenne 5'35'' à 4'55'' au km

Conseils : Alimentation en course :

Avant course : **MALTO** à J-2 pour le semi et à partir de J-4 pour le marathon. Sur les sorties longues supérieures à 1H30 essais des gels (1 gel tous les 45')

**SEMI-MARATHON** / 1 GEL AU 8EME KM + 1 GEL AU 16 ème KM + si besoin 1 Gel au 20<sup>ème</sup>

**MARATHON** : GELS aux 7km, 14km, Semi, 28km, 34km, 40eme km avec une gorgée d'eau à chaque fois.

Cyril PICARD – CLUB ATHETIQUE AUBERGENVILLE