

**PLAN ENTRAINEMENT MARATHON D'AUTOMNE A LAUSANE**  
**5 entraînements par semaine pendant 10 semaines**

<b>Semaine 1 -Lundi 21 aout 2023</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche</b>
<b>Relâchement</b>	<b>Allures variées</b>	<b>Footing</b>	<b>VMA courte ou moyenne</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Footing</b>	<b>Sortie Longue /Spé Marathon</b>
REPOS	Echauffement + 5 X 1500m (90% VMA) (récup 2 ' au trot) + 15' min allure 1	Endurance 1H00 Allure 1-2 + 10' étirements	Echauffement +12 X 200M (100% VMA) Récup 100m trot +15' allure 1	REPOS	Endurance 1H10' Allure 1-2 +10' Abdos	1H30' allure 2
<b>Semaine 2-Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche</b>
REPOS	Echauffement + 3000/2000/2000/1000 (récup 2' au trot) (80%-90%-95%-90%) + 15' allure 1	Endurance 1H00 Allure 1 – 2  10' Etirements	Echauffement + 10 X 300m (100% VMA) + 15' Allure 1	REPOS	Endurance 1H10 Allure 1-2 +10' Abdos	Endurance 30' min Allure 2 + 6 X 10 min à Allure Marathon (Récup 3') <b>TOTAL 1H45</b>
<b>Semaine 3-Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche</b>
REPOS	Echauffement + 8X 1000M Récup 1'30 au trot (90 à 95% de VMA)	Endurance 1H15 Allure 1-2 + 10' étirements	Echauffement + 10 X 400m (100% VMA) Récup 1'15 au trot + 15' allure 1	REPOS	Endurance 1H15' Allure 1-2 + 10' étirements	2H00 allure 2

**PLAN ENTRAINEMENT MARATHON D'AUTOMNE A LAUSANE**  
**5 entraînements par semaine pendant 10 semaines**

<b>Semaine 4-Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche</b>
REPOS	Echauffement+ 5000m (80%VMA)+2000m (90%VMA)+ 1000m (95% VMA) Récup 2' trot + 15' allure 1	Endurance 1H15' Allure 2 + 10' abdos/gainage	Echauffement +15 X 150m (100% VMA) récup 50m en 17' + 15' endurance cool	REPOS	<b>Relâchement</b> 30' allure 1	Endurance 40' allure 2 + 4X 12' allure Marathon Récup 3'+ 8' allure 1 <b>TOTAL 1H45'</b>
<b>Semaine 5-Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche</b>
<b>Relâchement</b>	<b>Allures variées</b>	<b>Footing</b>	<b>VMA courte ou Moyenne</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Footing</b>	<b>Sortie Longue/Spé Marathon</b>
REPOS	Echauffement + 3X 2500m (90% VMA) 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 +10 min abdos/gainage	REPOS	1H15 allure 1-2 + 10' étirements <b>Ou si semi 30' allure 1 + 1kms allure 21kms</b>	2H00 allure 2 ou <b>SEMI-MARATHON (Rouen ?)</b>
<b>Semaine 6- Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche</b>
REPOS	Echauffement + 4 X 2000m (85%VMA -10'' ) Récup 2' trot + 10' allure 1	Endurance 1H15 Allure 1-2	Echauffement + 10X 500m (100% VMA) récup 1m30 au trot + 15' allure 1	REPOS	Endurance 1H15 allure 1-2 + 10' étirements	Endurance 50' allure 2 + 4X 15' à ALLURE MARATHON récup 3' + 15' allure 1 <b>TOTAL 2H15</b>

**PLAN ENTRAINEMENT MARATHON D'AUTOMNE A LAUSANE**  
**5 entraînements par semaine pendant 10 semaines**

<b>Semaine 7-Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche</b>
REPOS	Echauffement + 3 X 3000m (90%-85%-85% ) récup 400m trot + 15' allure 1	Endurance 1H15 allure 2 + 10' abdos/Gainage +10' Etirements	Echauffement + 10X 600M récup 200m trot (95% VMA)	REPOS	Endurance 1H15 Allure 1-2 + 10' étirements	<b>2H20</b> allure 2
<b>Semaine 8-Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche</b>
REPOS	Echauffement + TEST YASSO 10 X 800m Récup 2' au trot + 15' allure 1	Endurance 1H15' Allure 2 +10' abdos/gainage +10' étirements	Echauffement + 5X 1200m (85% VMA) récup 1'30 au trot + 15' allure 1	REPOS	Endurance 1H00 Allure 2 + 10 abdos + 10 étirements	<b>2H00</b> allure 2 dont 3 X 20 minutes à ALLURE MARATHON- Récup 5' trot
<b>Semaine 9-Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche</b>
<b>Relâchement</b>	<b>Spé Marathon</b>	<b>Footing</b>	<b>VMA Moyenne</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Footing/ Spé Marathon</b>
REPOS	30' allure 2 + 5000m allure marathon + 10' allure 2	Endurance 1h allure 2 + 10' abdos + 10' gainage	Echauffement + 6 X 500m (95%VMA)	35' allure 1	REPOS	Endurance 1H30 Allure 2
<b>Semaine 10- Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche</b>
REPOS	20' allure 2 + 2000m entre 80% et 85% VMA +10' allure 1	30 à 40 min allure 1-2 + 10' étirements	<b>Relâchement</b>  REPOS	<b>Relâchement</b>  REPOS	<b>Pré-compétition</b> Endurance 20min allure 2 + 10min étirements	<b>MARATHON DE LAUSANE</b>

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

CYRIL PICARD- C2A