

PLAN ENTRAINEMENT MARATHON DE PARIS (Jacky)
4 entraînements par semaine pendant 10 semaines
Phase de préparation spécifique

Repos	Allure variées ou spé Marathon	Endurance	VMA Courte ou Moyenne	Repos	Footing ENDURANCE	Sortie longue/Spé Marathon
Sem 1 -Lundi 03 février	Mardi 04	Mercredi 05	Jeudi 06	Vendredi 07	Samedi 08	Dimanche 09
REPOS	Echauffement + 2000+3000 (allure spé marathon) (récup 2'30 au trot) + 15' min allure 1	Footing 1H00 Allure endurance facile	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'
Sem 2-Lundi 10	Mardi 11	Mercredi 12	Jeudi 13	Vendredi 14	Samedi 15	Dimanche 16
REPOS	Echauffement + 3000/2000/2000/1000 (récup 2' au trot) (allure Spé Marathon) + 15' allure 1	Footing 1H00 Endurance facile	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 17	Mardi 18	Mercredi 19	Jeudi 20	Vendredi 21	Samedi 22	Dimanche 23
REPOS	Echauffement + 7 X 1000M Récup 1'15 au trot (Allure Marathon) + 5' RAC	Footing 45' Endurance facile	Echauffement + 8 X 600m (95% VMA) Récup 1'15 au trot + 15' allure 1	REPOS	Endurance 1H15' Allure 1-2 + 10' étirements	Sortie Longue 55' allure 2 + 25' allure Marathon + 40' allure 2 TOTAL 2H00'

PLAN ENTRAINEMENT MARATHON DE PARIS (Jacky)
4 entraînements par semaine pendant 10 semaines
Phase de préparation spécifique

Sem 4-Lundi 24	Mardi 25	Mercredi 26	Jeudi 27	Vendredi 28	Samedi 1	Dimanche 02
REPOS	Echauffement+ 2000 r2'+4000 r3'+ 2000 (Allure Marathon) + 15' allure 1	Footing 55' Endurance facile	Echauffement +12 X 200m (100% VMA) récup 1'00''au trot + 15' Allure 1	REPOS	Relâchement 40' cool	Sortie Longue Endurance 40' allure 2 + 4X 12' allure Marathon Récup 3'+ 28' allure 1 TOTAL 2H05'
Sem 5-Lundi 03	Mardi 04	Mercredi 05	Jeudi 06	Vendredi 07	Samedi 08	Dimanche 09
Repos	Allures variées OU Spé marathon	Endurance	VMA courte ou Moyenne	Repos	Endurance	Sortie Longue/Spé Marathon
REPOS	Echauffement + 3X 2500m (allure marathon) récup 3' au trot +10' allure 1	Footing Endurance facile 1H00'	Endurance 1H allure 2 dont les 12 dernières minutes à allure marathon .	REPOS	1H20 allure 1-2 +	Sortie Longue 2H10 allure 2
Sem 6- Lundi 10	Mardi 11	Mercredi 12	Jeudi 13	Vendredi 14	Samedi 15	Dimanche 16 mars
REPOS	Echauffement + 4 X 2000m (allure spé marathon) Récup 2' trot + 10' allure 1	Footing Endurance facile 45'	Echauffement + 12X 400m (95% VMA) récup 1m10' au trot + 15' allure 1	REPOS	Endurance 1H15 allure 1-2 ou Ou si SEMI. 30' allure 1 + 1kms allure semi	Endurance 50' allure 2 + 4X 15' à ALLURE MARATHON récup 3' + 10' allure 1 TOTAL 2H15 Ou SEMI MARATHON 78
Sem 7-Lundi 17	Mardi 18	Mercredi 19	Jeudi 20	Vendredi 21	Samedi 22	Dimanche 23
REPOS	Echauffement + 2 X 4000m (Allure Marathon) récup 2' + 15' allure 1	Footing Endurance facile 45'	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)

PLAN ENTRAINEMENT MARATHON DE PARIS (Jacky)
4 entraînements par semaine pendant 10 semaines
Phase de préparation spécifique

Sem 8-Lundi 24	Mardi 25	Mercredi 26	Jeudi 27	Vendredi 28	Samedi 29	Dimanche 30
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
Sem 9-Lundi 31	Mardi 1	Mercredi 2	Jeudi 3	Vendredi 4	Samedi 5	Dimanche 6
Repos	Spé Marathon	Endurance	VMA Moyenne	Relâchement	Relâchement	Sortie Longue
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 10- Lundi 7	Mardi 8	Mercredi 9	Jeudi 10	Vendredi 11	Samedi 12	Dimanche 13 Avril
REPOS	20' allure 2 + 2500m allure marathon +10' allure 1	REPOS	Footing 35' cool	Relâchement REPOS	Endurance 20min allure 2 + 10min étirements	MARATHON DE PARIS 42K195

Allures endurance :

- ALLURE 1 : Footing en Endurance Fondamentale (5'35'' à 5'10'')
- ALLURE 2 : Footing à allure moyenne à soutenue (5'10'' à 4'38'')

Cyril PICARD – CLUB ATHLETIQUE AUBERGENVILLE