

## PLAN ENTRAINEMENT MARATHON DE PARIS 2024 (DOROTHEE H)

4 entraînements par semaine pendant 12 semaines

**Phase de préparation spécifique**

Relâchement	Allure variées ou spé Marathon	REPOS	VMA Courte ou Moyenne	Relâchement	Footing	Sortie longue/Spé Marathon
<b>Sem 1</b> Lundi 15	Mardi 16	Mercredi 17	Jeudi 18	Vendredi 19	Samedi 20	Dimanche 21
REPOS	Echauffement +  (2000 récup 2' + 2000) Allure spé marathon +10' RAC	REPOS	Echauffement+  8 X 400m Récup 1' (Allure 95%vma) + 10' RAC	REPOS	Endurance  1H00  Allure 1-2	Sortie Longue 1H25'  Allure 1-2
<b>Sem2</b> Lundi 22	Mardi 23	Mercredi 24	Jeudi 25	Vendredi 26	Samedi 27	Dimanche 28
REPOS	Echauffement +  4 X 1200m récup 1'30'' (Allure spé marathon) + 10' Allure 1	REPOS	Echauffement + 7 x 500m Récup 1'15 (90% vma)  + 10' RAC	REPOS	Endurance  1H00 Allure 1-2	Sortie Longue 1H25'  Allure 1-2
<b>Sem3</b> -Lundi 29/01	Mardi 30	Mercredi 31	Jeudi 01 février	Vendredi 2	Samedi 3	Dimanche 4
REPOS	Echauffement + 5 X 1500m (allure spé marathon) (récup 2' au trot) + 15' min allure 1	REPOS	Echauffement + 12X 200M (100% VMA) Récup 100m au trot +15' allure 1	REPOS	Endurance 1H10' Allure 1-2	Sortie Longue 1H30' allure 2

## PLAN ENTRAINEMENT MARATHON DE PARIS 2024 (DOROTHEE H)

4 entraînements par semaine pendant 12 semaines

**Phase de préparation spécifique**

Sem 4-Lundi 5	Mardi 6	Mercredi 7	Jeudi 8	Vendredi 9	Samedi 10	Dimanche 11
REPOS	Echauffement + 3000/2000/2000/1000 (récup 2' au trot) (allure Spé Marathon) + 15' allure 1	REPOS	Echauffement + 10 X 300m (95% VMA)récup 1'au trot. + 15' Allure 1	REPOS	Endurance 1H10 Allure 1-2	Endurance 30' min Allure 2 + 5 X 10 min à Allure Marathon (Récup 3') + 13' footing allure 2 <b>TOTAL 1H45</b>
Sem 5-Lundi 12	Mardi 13	Mercredi 14	Jeudi 15	Vendredi 16	Samedi 17	Dimanche 18
REPOS	Echauffement + 8X 1000M Récup 1'30 au trot (90 à 95% de VMA)	REPOS	Echauffement + 10 X 400m (95% VMA) Récup 1'15 au trot + 15' allure 1	REPOS	Endurance 1H15' Allure 1-2 + 10' étirements	Sortie Longue 1H00 allure 2 + 20' allure Marathon + 40' allure 2 <b>TOTAL 2H00</b>
Sem 6-Lundi 19	Mardi 20	Mercredi 21	Jeudi 22	Vendredi 23	Samedi 24	Dimanche 25
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	<b>Relâchement</b>  REPOS	Sortie Longue Endurance 40' allure 2 + 4X 12' allure Marathon Récup 3'+ 8' allure 1 <b>TOTAL 1H45'</b>

## PLAN ENTRAINEMENT MARATHON DE PARIS 2024 (DOROTHEE H)

4 entraînements par semaine pendant 12 semaines

**Phase de préparation spécifique**

Sem 7-Lundi 26	Mardi 27	Mercredi 28	Jeudi 29	Vendredi 1 MARS	Samedi 2	Dimanche 3
<b>Relâchement</b>	<b>Allures variées OU Spé marathon</b>	<b>REPOS</b>	<b>VMA courte ou Moyenne</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Footing</b>	<b>Sortie Longue/Spé Marathon</b>
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	1H15 allure 1-2 +	Sortie Longue <b>2H10</b> allure 2
Sem 8- Lundi 4	Mardi 5	Mercredi 6	Jeudi 7	Vendredi 8	Samedi 9	Dimanche 10
REPOS	Echauffement + 4 X 2000m (allure spé marathon) Récup 2' trot + 10' allure 1	REPOS	Echauffement + 10X 500m (95% VMA) récup 1m30 au trot + 15' allure 1	REPOS	Endurance 1H15 allure 1-2 <b>ou Ou si SEMI. 30' allure 1 + 1kms allure semi</b>	Endurance 50' allure 2 + 4X 15' à ALLURE MARATHON récup 3' + 10' allure 1 <b>TOTAL 2H15 Ou SEMI MARATHON 78</b>
Sem 9-Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendredi 15	Samedi 16	Dimanche 17
REPOS	Echauffement + 3 X 3000m (Allure Marathon) récup 2' + 15' allure 1	REPOS	Echauffement + 10X 600M récup 200m trot (95% VMA)	REPOS	Endurance 1H20 Allure 1-2	Sortie très très longue 😊 <b>2H25'</b> allure 2 <b>(PAS DE BLOC CAR YASSO Mardi suivant)</b>
Sem 10-Lundi 18	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21	Vendredi 22	Samedi 23	Dimanche 24 MARS
REPOS	Echauffement + <b>TEST YASSO</b> 10 X 800m Récup 2' <b>au trot</b> <b>OBLIGATOIRE</b> + 15' allure 1	REPOS	Echauffement + 5 X 1200m (85% VMA récup 1'30 au trot ) + 15' allure 1	REPOS	Endurance 1H00 Allure 2 + 10 abdos	<b>2H00</b> allure 2 dont 3 X 20' minutes à ALLURE MARATHON- Récup 5' trot <b>(Possibilité d'inverser avec samedi si bénévole Foulée Aubergenville 10kms)</b>

## PLAN ENTRAINEMENT MARATHON DE PARIS 2024 (DOROTHEE H)

4 entraînements par semaine pendant 12 semaines

Phase de préparation spécifique

Sem 11-Lundi 25	Mardi 26	Mercredi 27	Jeudi 28	Vendredi 29	Samedi 30	Dimanche 31
Relâchement	Spé Marathon	REPOS	VMA Moyenne	Relâchement	Relâchement	Sorties Longues
REPOS	30' allure 2 + 5000m allure marathon + 10' allure 2	Endurance 1h00 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 1	Mardi 2	Mercredi 3	Jeudi 4	Vendredi 5	Samedi 6	Dimanche 7 AVRIL
REPOS	20' allure 2 + 2000m entre 80% et 85% VMA +10' allure 1	REPOS	Footing  30' cool	Relâchement  REPOS	Endurance 20min allure 2 + 10min étirements	<b>MARATHON DE PARIS 42K195</b>

Allures endurance :

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

Cyril PICARD – CLUB ATHLETIQUE AUBERGENVILLE