

PLAN ENTRAINEMENT MARATHON des ALPES MARITIMES 2023 (NICE-CANNES)

5 entraînements par semaine pendant 10 semaines

Phase de préparation spécifique

Sem1 -Lundi 28	Mardi 29	Mercredi 30	Jeudi 31	Vendredi 1	Samedi 2	Dimanche 3
Relâchement	Allures variées OU spé marathon	Footing	VMA courte ou moyenne	Relâchement	Footing	Sortie Longue /Spé Marathon
REPOS	Echauffement + 4x 800 + 3X 1200m (allure spé marathon) (récup 2 ' au trot) + 15' min allure 1	Endurance 1H00 Allure 1-2 + 10' étirements	Echauffement + 8X400M (100% VMA) Récup 45'' +15' allure 1	REPOS	Endurance 1H10' Allure 1-2	1H35' allure 2
Sem 2-Lundi 4	Mardi 5	Mercredi 6	Jeudi 7	Vendredi 8	Samedi 9	Dimanche 10
REPOS	Echauffement + 2000/2000/3000/1000 (récup 2' au trot) (allure Spé Marathon) + 15' allure 1	Endurance 1H00 Allure 1 – 2 10' Etirements	Echauffement + 10 X 500m (90% VMA) + 15' Allure 1	REPOS	Endurance 1H10 Allure 1-2	Endurance 25' min Allure 2 + 5 X 10 min à Allure Marathon (Récup 3') + 18' footing allure 2 TOTAL 1H45
Sem 3-Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendredi 15	Samedi 16	Dimanche 17
REPOS	Echauffement + 8X 1000M Récup 1'30 au trot (90 à 95% de VMA)	Endurance 1H10' Allure 1-2 + 10' étirements	Echauffement + 10 X 600m (90% VMA) Récup 1'15 au trot + 15' allure 1	REPOS	Endurance 1H15' Allure 1-2 + 10' étirements	1H00 allure 2 + 20' allure Marathon + 40' allure 2 TOTAL 2H00
Sem 4-Lundi 18	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21	Vendredi 22	Samedi 23	Dimanche 24
REPOS	Echauffement+ 4000m +2000m + 2000m (Allure Marathon) Récup 2'+ 15' allure 1	Endurance 1H15' Allure 2 + 10' abdos/gainage	Echauffement +12 X 200m (100% VMA) récup 30'' + 15' endurance cool	REPOS	Relâchement 30' allure 1	Endurance 40' allure 2 + 4X 12' allure Marathon Récup 3'+ 8' allure 1 TOTAL 1H45'

PLAN ENTRAINEMENT MARATHON des ALPES MARITIMES 2023 (NICE-CANNES)

5 entraînements par semaine pendant 10 semaines

Phase de préparation spécifique

Sem 5-Lundi 25	Mardi 26	Mercredi 27	Jeudi 28	Vendredi 29	Samedi 30	Dimanche 1
Relâchement	Allures variées OU Spé marathon	Footing	VMA courte ou Moyenne	Relâchement	Footing	Sortie Longue/Spé Marathon
REPOS	Echauffement + 2X 3000m (allure marathon) récup 2' au trot +10' allure 1	Endurance 1H15 Allure 2	Endurance 1H allure 2 dont les 15 dernières minutes à allure marathon .	REPOS	1H15 allure 1-2 + Ou si semi 30' allure 1 + 1kms allure 21kms	2H00 allure 2 ou <b style="color: red;">SEMI-MARATHON
Sem 6- Lundi 2	Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6	Samedi 7	Dimanche 8 octobre
REPOS	Echauffement + 4 X 2000m (allure spé marathon) Récup 1'45'' 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 ou Ou si 20 KMS. 30' allure 1 + 1kms allure semi	Endurance 50' allure 2 + 4X 15' à ALLURE MARATHON récup 3' + 15' allure 1 TOTAL 2H20 Ou <b style="color: red;">20 KM DE PARIS
Sem 7-Lundi 9	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13	Samedi 14	Dimanche 15
REPOS	Echauffement + 3 X 3000m (Allure Marathon) récup 2' + 15' allure 1	Endurance 1H15 allure 2	Echauffement + 10X 600M récup 200m trot (95% VMA)		Endurance 1H20 Allure 1-2	2H20 allure 2 (PAS DE BLOC CAR YASSO Mardi)
Sem 8-Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20	Samedi 21	Dimanche 22
REPOS	Echauffement + TEST YASSO 10 X 800m Récup 2' au trot + 15' allure 1	Endurance 1H15' Allure 2	Echauffement + 6 X 1200m (85% VMA récup 1'30 au trot) + 15' allure 1	REPOS	Endurance 1H00 Allure 2 + 10 abdos	2H00 allure 2 dont 2 X 25 minutes à ALLURE MARATHON- Récup 5' trot

PLAN ENTRAINEMENT MARATHON des ALPES MARITIMES 2023 (NICE-CANNES)

5 entraînements par semaine pendant 10 semaines

Phase de préparation spécifique

Sem 9-Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27	Samedi 28	Dimanche 29
Relâchement	Spé Marathon	Footing	VMA Moyenne	Relâchement	Relâchement	Footing/ Spé Marathon
REPOS	30' allure 2 + 5000m allure marathon + 10' allure 2	Endurance 1h10 allure 2	Echauffement + 7 X 400m (95%VMA)	Repos	40' allure cool	Endurance 1H30 Allure 2
Sem 10- Lundi 30	Mardi 31	Mercredi 1	Jeudi 2	Vendredi 3	Samedi 4	Dimanche 5 Novembre
REPOS	20' allure 2 + 2000m entre 80% et 85% VMA +10' allure 1	40 min allure 1-2 + 10' étirements	Relâchement REPOS	Relâchement REPOS	Endurance 20min allure 2 + 10min étirements	MARATHON NICE- CANNES 42K195

Allures endurance :

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

Cyril PICARD – CLUB ATHETIQUE AUBERGENVILLE