

Courir un Marathon en 4 heures représente un objectif sérieux qui ne peut être atteint qu'avec une bonne préparation. Les paramètres extérieurs à l'entraînement (sommeil, diététique, etc...) devront être pris en compte. La gestion de l'effort ne s'improvise pas, tout au long de votre préparation, il faudra apprendre à vous connaître. Si vous avez déjà couru un marathon vous savez que ce type de course comporte deux moments cruciaux, le départ et le cap des 35 km. Ces deux moments de course devront être préparés dans la tête et dans les jambes. Si c'est votre premier marathon, il est certain que cela sera plus difficile à gérer. Ce n'est pas impossible, mais assurément l'expérience dans ce domaine est irremplaçable. Nous insisterons à ce niveau de pratique sur la diététique et les temps de récupération. De plus, les pieds vont être sollicités de façon permanente. Il faut veiller à leur confort et surveiller leur états de façon permanente.

SEM.	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	KM
1	1 heure dont 2 x 15' actif au seuil	repos	6 x 1 km récup. : 2'45"	footing 1 heure	repos	footing 2 heures	repos	43
	10 km		10 km	8 km		15 km		

SEM.	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	KM
2	footing 1 heure	repos	5 x 1,5 km récup. : 3'	repos	footing 1 h dont 1,5 km (10' actif) 2,5 km (15' actif) 1,5 km (10' actif)	footing 1 H 30	repos	40
	8 km		12 km			8 km		

SEM.	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	KM
3	footing 50'	repos	4 x 2 km récup. : 3'	repos	repos	footing long (2h15)	repos	40
	7 km		15 km			18 km		

SEM.	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	KM
4	1 heure dont 2 x 15' actif au seuil	repos	footing 50'	footing 60'	repos	footing 1 h 30	COMPÉTITION 20 KM OU SEMI	59
	10 km		8 km	8 km		12 km	20 à 21 km	

SEM.	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	KM
5	10x400m (2 min) récup. : 1'	repos	4 x 3 km récup. : 3'	repos	footing 1 heure	footing long (2 h 15)	repos	54
	10 km		18 km			8 km		

SEM.	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	KM
6	1 heure dont 2 x 15' actif au seuil	repos	footing 5 km footing 3 km allure marathon footing 2 km	repos	footing 1 heure	footing 1 h 30 45' allure marathon	repos	40
	10 km		10 km			8 km		

SEM.	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	KM
7	footing 50'	repos	4 x 2 km récup. : 3'	repos	repos	footing long 2 h 15	repos	40
	7 km		15 km			18 km		

SEM.	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	KM
8	footing 50'	repos	4 km (1/2 h) 5 km (1/2 h)	repos	repos	footing long 40'	MARATHON	65
	7 km		9 km			5 km	42 km	

* Actif au seuil : 100 à 140 pulsations par minute