

Courir un marathon représente un défi personnel pour tous les sportifs.

Pendant il existe deux façons d'aborder ce challenge :

Le courir pour le terminer ou pour «faire un temps». Dans le cas présent, l'objectif est avant tout de le courir pour le terminer et nous ajouterons, pour le terminer dans de bonnes conditions pour ne pas que le challenge tourne au calvaire. Pour courir un marathon sans prétention de temps, vous devez néanmoins vous préparer. N'oublions pas que beaucoup de paramètres rentrent en ligne de compte pour optimiser son entraînement (vécu sportif, disponibilité de temps, âge, conditions d'entraînement, etc...)

Cette programmation spécifique vous permettra de terminer le marathon dans de bonnes conditions et sans aucun doute en retirant même un certain plaisir, ce qui nous paraît essentiel à ce niveau.

SEM.	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	KM
1	repos	repos	footing 1 heure	repos	repos	1h30 15 kms	repos	25
			Env. 10 km			Maxi 15 km		

SEM.	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	KM
2	footing 1 heure	repos	5 x 1 km récup. : 3'	repos	footing 1 h dont (15' actif) 2,5 km	repos	repos	28
	8 km		12 km		8 km			

SEM.	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	KM
3	footing 50'	repos	4 x 1 km récup. : 3'	repos	repos	footing long 2 h	repos	32
	7 km		10 km			15 km		

SEM.	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	KM
4	footing 50'	repos	footing 50'	repos	repos	repos	COMPÉTITION 20 KM OU SEMI	36
	8 km		8 km				20 à 21 km	

SEM.	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	KM
5	footing récup. : 30'	repos	3 x 1 km récup. : 3'	repos	footing 1 heure	footing 1 h 30	repos	40
	5 km		12 km		8 km	15 km		

SEM.	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	KM
6	footing 4 km 1 heure (2 x 10' actif)	repos	footing 5 km 18' 3 km footing 2 km	repos	repos	footing 1 h 30 45' allure marathon soit 7' au km (6,5km)	repos	32
	10 km		10 km			12 km		

SEM.	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	KM
7	footing 50'	repos	footing long 1 h 30	repos	repos	footing long 2 h 15	repos	42
	7 km		15 km			20 km		

SEM.	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	KM
8	footing 50'	repos	repos	repos	repos	footing 30'	MARATHON	52
	7 km					5 km	42 km	

* Actif au seuil : 100 à 140 pulsations par minute

TOTAL 287