

DOSSIER : MON 1^{er} MARATHON

Chapitre 4 : plan sur 12 semaines - 1^{re} partie

Voici les 6 premières semaines d'un plan en 12 semaines dont on vous donnera la suite début février et qui tiendra compte de temps réalisé dans la compétition intermédiaire. Selon qu'il se situe entre 1 h 45 et 2 h 15 ou au-delà de 2 h 15, vous aurez deux alternatives, l'une pour viser un objectif encore plus ambitieux ou, à l'inverse, une suite pour assurer votre préparation.

PROGRAMME DE MON PREMIER MARATHON - 1^{re} PARTIE

Semaine	Jour	Activité	km	Total hebdo
Semaine 1	Lundi	1 h dont 2 x 10' allure VMA	10	
	Mardi	Repos		
	Mercredi	Repos		
	Jeudi	Repos		
	Vendredi	Repos		
	Samedi	Repos		
	Dimanche	Footing 1 h 30 - 1 h 45	13-15	25
	Semaine 2	Lundi	Footing 1 heure	8
Mardi		Repos		
Mercredi		Fartleck 1 heure	10	
		3 x 1' vite / 1' lent		
		5 x 30" vite / 30" lent		
		5' récupération active		
Jeudi		2 ^e série idem	10	
Jeudi		Repos		
Vendredi		Repos		
Samedi	Repos			
Dimanche	Footing long 1 h 30 - 2 h	15-17	33-35	

MON 1^{er} MARATHON

Semaine	Jour	Activité	km	Total hebdo
Semaine 3	Lundi	Footing 50'	7	
	Mardi	Repos		
	Mercredi	4 x 1000, allure 110% VMA Récupération 3' entre chaque	12	
	Jeudi	Repos		
	Vendredi	Repos		
	Samedi	Footing long 1 h 30 - 2 h	16	
	Dimanche	Repos		35
	Semaine 4	Lundi	Footing 1 h	8
Mardi		Repos		
Mercredi		3 x 2000 Récupération 3' entre chaque	12	
Jeudi		Repos		
Vendredi		Repos		
Samedi		Footing 1 h 15 - 1h 30	12-14	
Dimanche		Repos		32-34
Semaine 5		Lundi	Footing 1 h dont 2 x 12' allure : 110 % VMA	10
	Mardi	Repos		
	Mercredi	8 x 30"/30' Récupération active 5'	12	
	Jeudi	Repos		
	Vendredi	Repos		
	Samedi	Footing 1 h 30 - 2 h	14-16	
	Dimanche	Repos	20-21	36-38
	Semaine 6	Lundi	1 h dont 2 x 12' allure VMA	10
Mardi		Repos		
Mercredi		Footing 50'	8	
Jeudi		Repos		
Vendredi		Footing 1 h 15	12	
Samedi		Repos		
Dimanche		Compétition 20 km ou semi	20-21	50-51

PROGRAMME : PREMIER MARATHON