

# DOSSIER : MON 1<sup>er</sup> MARATHON

## Chapitre 4 : plan sur 12 semaines - 2<sup>e</sup> partie

### Objectif : **TERMINER LE MARATHON**

*Votre objectif reste d'assurer et de finir une préparation sérieuse pour boucler le marathon. Vous pouvez appliquer cette 2<sup>e</sup> partie pour l'atteindre sans problèmes.*

#### PROGRAMME DE MON PREMIER MARATHON - 2<sup>e</sup> PARTIE

Semaine	Jour	Activité	km	Total hebdo
<b>Semaine 7</b>	Lundi	Footing récupération 1 h	8	
	Mardi	Repos		
	Mercredi	Repos		
	Jeudi	Fartleck 3 x 1' vite / 1'lent 5 x 30" vite / 30" lent 5' récupération active 3 séries	15	
	Vendredi	Repos		
	Samedi	Repos		
	Dimanche	Footing 1 h 30 - 1 h 45	13-15	<b>38</b>
	<b>Semaine 8</b>	Lundi	Footing souple 1 heure	8
Mardi		Repos		
Mercredi		Fartleck 1 h 30 2 x 500 allure 110 % VMA 3 x 1000 allure 105 % VMA 2 x 1500 allure VMA	12	
Jeudi		Repos		
Vendredi		Footing souple 1 h	8	
Samedi		Repos		
Dimanche		Footing long 1 h 30 - 2 h Travail de puissance Accélération progressive sur 50 m 1 fois tous les 500 m	15-18	<b>50</b>

# MON 1<sup>er</sup> MARATHON

Semaine	Jour	Activité	km	Total hebdo
<b>Semaine 9</b>	Lundi	Footing 50'	7	
	Mardi	Repos		
	Mercredi	6x 1000 m, allure 110 % VMA Récupération 3' entre chaque	15	
	Jeudi	Repos		
	Vendredi	Footing avec 2 x 3000 m à allure 105 à 110 % VMA	15	
	Samedi	Repos		
	Dimanche	Footing long 1 h 30 à 2 heures	15-18	<b>55</b>
	<b>Semaine 10</b>	Lundi	Footing souple	8
Mardi		Repos		
Mercredi		6 x 500 m à allure 110 % VMA Récupération 2' entre chaque	10	
Jeudi		Repos		
Vendredi		Repos		
Samedi		Footing souple	7	
Dimanche		4 x 1000 m à allure 110 % VMA Récupération 2'30 entre chaque	10	<b>35</b>
<b>Semaine 11</b>		Lundi	Footing souple 1 h	10
	Mardi	Repos		
	Mercredi	3 x 1000 m à allure 110 % VMA Récupération 3' entre chaque	12	
	Jeudi	Repos		
	Vendredi	Footing souple 50'	7-8	
	Samedi	4 x 500 m à allure 110 % VMA Récupération 1'30 entre chaque	10	
	Dimanche	Repos		<b>40</b>
	<b>Semaine 12</b>	Lundi	Footing souple 50'	7
Mardi		Repos		
Mercredi		2 x 2000 m à allure 110 % VMA	9	
Jeudi		Repos		
Vendredi		Footing souple 1 h 15	12	
Samedi		Repos		<b>28</b>
Dimanche		<b>MON PREMIER MARATHON</b>		

**PROGRAMME : PREMIER MARATHON**