

DOSSIER : MON 1^{er} MARATHON

Chapitre 5 : plan sur 12 semaines - 2^e partie

Objectif : AUTOUR DES 4 HEURES...

Vous avez bien vécu votre course intermédiaire, largement sous les 2 heures. Vous vous sentez prêt à viser un objectif temps raisonnable, autour des 4 heures. Cette 2^e partie doit vous le permettre.

PROGRAMME DE MON PREMIER MARATHON - 2^e PARTIE

Semaine	Jour	Activité	km	Total hebdo
Semaine 7	Lundi	Footing récupération 1 h	8	
	Mardi	Repos		
	Mercredi	Repos		
	Jeudi	Fartleck 5 x 1' vite / 1' lent 10 x 30" vite / 30" lent 5' récupération active 2 séries	25	
	Vendredi	Repos		
	Samedi	Repos		
	Dimanche	Footing 1 h 30 - 1 h 45	13-15	48
	Semaine 8	Lundi	Footing souple 1 heure	8
Mardi		Repos		
Mercredi		Fartleck 1 h 30 3 x 500 allure 105 % VMA 3 x 500 allure 110 % VMA 2 x 1000 allure VMA	12	
Jeudi		Repos		
Vendredi		Footing souple 50'	7-8	
Samedi		Repos		
Dimanche		Footing long 1 h 30 - 2 h Travail de puissance Accélération progressive 10 x 50 m tous les 500 m récupération 500 m, puis 5 x 100 m tous les 500 m récupération 1000 m	20	48

MON 1^{er} MARATHON

PROGRAMME : PREMIER MARATHON

Semaine	Jour	Activité	km	Total hebdo
Semaine 9	Lundi	Footing souple 50'	7-8	
	Mardi	Repos		
	Mercredi	3 x 1500 m, allure 110 % VMA Récupération 3' entre chaque	15	
	Jeudi	Repos		
	Vendredi	Footing avec 2 x 3000 m Allure soutenue 105 à 110 % VMA	15	
	Samedi	Repos		
	Dimanche	Footing long en continu 1 h 30 à 2 heures	15-18	55
	Semaine 10	Lundi	Footing souple 50'	7-8
Mardi		Repos		
Mercredi		10 x 500, allure 110 % VMA Récupération 2' entre chaque	12	
Jeudi		Repos		
Vendredi		Repos		
Samedi		Footing souple 50'	7-8	
Dimanche		4 x 1000, allure 110 % VMA Récupération 2'30 entre chaque	12	40
Semaine 11		Lundi	Footing souple 1 h	10
	Mardi	Repos		
	Mercredi	3 x 1000 m, allure 110 % VMA Récupération 3'	12	
	Jeudi	Repos		
	Vendredi	Footing souple	8	
	Samedi	4 x 500 110 % VMA	10	
	Dimanche	Repos		40
	Semaine 12	Lundi	Footing souple 50'	7-8
Mardi		Repos		
Mercredi		4 x 1000 à 110 % VMA	10	
Jeudi		Repos		
Vendredi		Footing souple 1 h 15'	12	
Samedi		Repos		30
Dimanche		MON PREMIER MARATHON		