

Plan d'entraînement marathon de Sébastien, objectif 4h

Abréviations et termes spécifiques utilisées :

VMA :	Ce sont les séances de fractionné, qui servent à augmenter sa VMA, soit l'allure de course optimale (dans laquelle on se sent bien).
EF :	Endurance fondamentale - elle constitue la majeure partie de l'entraînement.
RC :	Retour au calme
Fartlek :	On court aux sensations

Semaine	Séance	Kms total	Temps total
1	<u>3 séances au lieu de 4</u>	33	3h19
	Mardi (EF) : 9,5km footing lent en 59mn		
	Jeudi (VMA) : 20mn lent / 2 x 1 000m en 4'40-4'50 avec 400m de trot entre / 10mn RC (= 7,5km en 42mn)		
	Dimanche (EF) : sortie longue 16,25km en 1h38		
	<i>Achat de chaussures running (marque New Balance)</i>		
2	Mardi (EF) : 9km en 59mn	43,5	4h16
	Mercredi (VMA) : 3km en 18mn / 3 x 1 000m en 4'50 avec 400m de trot entre / 10mn RC (= 9km en 47mn)		
	Vendredi (EF et fartlek) : 10,5km en 1h		
	Dimanche (EF) : Sortie longue 15 km en 1h30		
3	Mercredi (VMA) : 3km en 19mn / 3 x 1 000m en 4'50 avec 400m trot entre / 10mn RC (= 9km en 49mn)	44	4h22
	Jeudi (EF) : 9,5km en 1h		
	Samedi (VMA) : 5km en 30mn / 2km en 10mn30 / 10mn RC (= 8,6km en 50mn)		
	Dimanche (EF) : Sortie longue 16,75 km en 1h43		
4	Mardi (VMA) : 3km en 19mn / 4 x 1 000m en 4'40-4'50 avec 400m trot entre / 10m RC (= 10km en 58mn)	47,6	4h44
	Mercredi (EF) : 9,5km en 1h		
	Samedi (VMA) : 5km en 30mn / 3km en 15mn30 puis 11mn RC (= 9,6km en 56mn)		
	Dimanche (EF) : Sortie longue 18,5 km en 1h50		
5	Mardi (VMA) : 15 pompes+15 abdos matin 3km en 19mn / 5 x 1 000m en 4'40-4'45 avec 400m trot entre / 10mn RC (11,5km en 1h02mn)	51,6	5h04
	Jeudi (EF) : 15 pompes+15 abdos matin / 12km en 1h15		
	Samedi (VMA) : 4,8km en 29m30 / 3,5km en 17mn / 9mn RC (= 9,6km en 55mn)		
	Dimanche (EF) : Sortie longue 18,5 km en 1h52		
6	Mardi (EF) : 9,3km en 58mn	45,3	4h20
	Jeudi (VMA) : 3km échauffement / 2 x 2 000m rapide avec 800m trot / 1,4 km RC (10km en 58mn).		
	Samedi (EF) : 6,7km en 37mn30		
	Dimanche (EF) : Compétition test 20km de Huningue sans trop forcer. 1h45 avec 5'20 au km les 15 premiers et 5mn au km les 5 derniers		
7	Mardi (EF) : 8km en 49mn	51,5	5h08
	Jeudi (EF) : 20 pompes / 12km en 1h12		
	Samedi (VMA) : 3,2km en 20 mn / 3 x 1000m en 4'40-4'50 puis 300m trot entre / 8mn marche, 9mn RC (= 9km en 55mn)		
	Dimanche (EF) : Sortie longue 22,5 km en 2h12 (sous la pluie continue !)		
8	Mardi (EF) : 7,4km en 44mn	55,5	5h32
	Mercredi (VMA) : 5km en 30mn / 3 x 1 500m en 7mn10 + 400m trot entre / 5mn marche / 8mn RC (= 12km en 1h12)		
	Samedi (EF) : 6km 38mn matin + 6km après-midi (pour Schizo Espoir) en 36mn		
	Dimanche (EF) : Sortie longue 24,2 km en 2h24 avec 14,8 km en 1h30, 4,65 km en 25 mn, 4,77 km en 30 mn		
9	<u>Début de la phase de repos pré-compétitif</u>	25	2h20
	Mercredi (EF) : 7,4km en 41'40 à allure marathon en forêt		
	Vendredi (EF) : 7,4km en 42'30 à allure marathon en forêt		
	Dimanche (EF) : 10km en 56'10 à allure marathon en forêt		
10	Mercredi (EF) : 5,5km en 32'44 à allure marathon en forêt	53,2	5h18
	Vendredi (EF) : 5,5km en 32'10 à allure marathon en forêt		
	Dimanche (compétition) : Marathon 42,195 km en 4h13'01		