

PLAN D'ENTRAINEMENT MARATHON SUR 3 SEMAINES VMA + 8 SEMAINES SPE. 4H00 SENART 2011

| | | SEMAINE 1 | SEMAINE 2 | SEMAINE 3 | | SEMAINE 1 | SEMAINE 2 |
|----------|--|---|---|---|---|---|--|
| | V M A | 14/02/11 au 20/02/11 | 21/02/11 au 27/02/11 | 28/02/11 au 06/03/11 | | 07/03/11 au 13/03/11 | 14/03/11 au 20/03/11 |
| Lundi | | 30' échauff. + 10X30"30" ret.15' | 30' échauff. + 2(8X30"30") ret.15' | 30' échauff. + 2(10X30"30") ret.15' | | 1H30 dont 30' à 80% | 1H30 dont 40' à 80% |
| Mardi | | | | | | | |
| Mercredi | | 1H00 footing | 1H00 footing | 1H00 footing | | 30' ech. + 3X2000 10'20 à 10'00 r=3' ret=15' | 30' ech. + 3000(16'00) 2000(10'10) 1000(4'30) |
| Jeudi | | | | | | | |
| Vendredi | | 30' échauff. + 10X1'30"1'00 ou côtes | 30' échauff. + 12X1'30"1'00 ou côtes | 30' échauff. + 15X1'30"1'00 ou côtes | | 1H30' côtes | 1H30' côtes |
| Samedi | | VTT/vélo (facultatif) | VTT/vélo (facultatif) | VTT/vélo (facultatif) | | VTT/vélo (recommandé) 1H30' | VTT/vélo (recommandé) 1H30'/2H00 |
| Dimanche | | 1H30 fartlek | 1H30 fartlek | 1H30 fartlek | | 2H00 dont 2X15' all.marathon | 2H00 dont 2X20' all.marathon |
| | SEMAINE 3 | SEMAINE 4 | SEMAINE 5 | SEMAINE 6 | SEMAINE 7 | SEMAINE 8 | |
| | 21/03/11 au 27/03/11 | 28/03/11 au 03/04/11 | 04/04/11 au 10/04/11 | 11/04/11 au 17/04/11 | 18/04/11 au 24/04/11 | 25/04/11 au 01/05/11 | |
| Lundi | 1H30 dont 50' à 80% | 1H00 à 70/75% | 1H00/1H30 à 70/75% | 1H00 à 70/75% | 1H00 dont 40' à 80% | 1H00 footing | |
| Mardi | | | | | | | |
| Mercredi | 30' ech. + 5000(25'50) 3000(15'15) r=3' | 30' ech. + 3X1000 4'55 r=3' ret=15' | 30' ech. + 4 à 6X1000 5'05 à 4'40 r=3' ret=15' | 30' ech. + 4X2000 10'20 à 10'00 r=3' ret=15' | 30' ech. + 3X3000 15'15 à 15'00 r=3' ret=15' | 50' footing | |
| Jeudi | | | | | | | |
| Vendredi | 1H30' côtes | 1H00 footing | 1H30' côtes | 1H30' côtes | 1H00/1H30 footing | | |
| Samedi | VTT/vélo (recommandé) 1H30'/2H00 | | VTT/vélo (recommandé) 1H30'/2H00 | VTT/vélo (recommandé) 1H30'/2H00 | | 40' footing | |
| Dimanche | 2H40 dont 3X30' all.marathon | SEMI MARATHON FONTAINEBLEAU 2H00 | 1H30 à 70/75% | 2H30 dont 3X20' all.marathon | 1H30/2H00 dont 20' all. marathon | Marathon SENART 2011 | |