

**PLAN de PREPARATION - MARATHON - 14 SE de Préparation**

**Page 0**

<b>LUNDI</b>		<b>MERCREDI</b>		<b>VENDREDI</b>		<b>DIMANCHE</b>	
<b>Semaine 1</b>	<b>DG 3</b>	<b>Semaine 1</b>	<b>REL</b>	<b>Semaine 1</b>	<b>DG 3</b>	<b>Semaine 1</b>	<b>DG 3</b>
<b>Footing</b> <b>Endurance Fondamentale</b> Intensité : <b>60- 65%</b> Durée <b>1h15</b>		Echauffement : 30' <b>60 - 70%</b> <b>VMA courte : 100 m 100%</b> <b>Nbre répétitions : 10</b> <b>Nbre séries : 1</b> Récup entre répétitions : 100m <b>60%</b> Récup entre séries : Retour au calme : 10' <b>60%</b>		<b>Footing + CÔTES</b> Intensité : <b>65%</b> Durée <b>30'</b> <b>CÔTES : 8 à 10 30'</b> <b>Footing</b> Intensité : <b>65%</b> Durée <b>20'</b>		<b>REPOS</b>	
<b>Semaine 2</b>	<b>DG 4</b>	<b>Semaine 2</b>	<b>REL</b>	<b>Semaine 2</b>	<b>DG 4</b>	<b>Semaine 2</b>	<b>DG 4</b>
Echauffement : 30' <b>60 - 70%</b> <b>VMA longue: 200 m 100%</b> <b>Nbre répétitions : 6</b> <b>Nbre séries : 1</b> Récup entre répétitions : 1,30 <b>60%</b> Récup entre séries : Retour au calme : 10' <b>60%</b>		<b>Footing</b> <b>Endurance Fondamentale</b> Intensité : <b>60- 65%</b> Durée <b>1h15</b>		<b>Footing + fartlek</b> Intensité : <b>65%</b> Durée <b>30'</b> <b>Fartlek : 10 fois 1' 30'</b> Récup Intensité : <b>65%</b> Durée <b>20'</b>		<b>Footing</b> <b>Sortie Longue</b> Intensité : 60 - 65% Durée : 1h20 dont 10' à AS42 = 75% VMA	

**PLAN de PREPARATION - MARATHON - 14 SE de Préparation**
**Page 1**

<b>LUNDI</b>		<b>MERCREDI</b>		<b>VENDREDI</b>		<b>DIMANCHE</b>	
<b>Semaine 3</b>	<b>DG 3</b>	<b>Semaine 3</b>	<b>REL</b>	<b>Semaine 3</b>	<b>DG 3</b>	<b>Semaine 3</b>	<b>DG 3</b>
Echauffement : 30'	<b>60 - 70%</b>	<b>Footing</b>		<b>Footing + CÔTES</b>		<b>Footing</b>	
<b>VMA : 1'30</b>	<b>100%</b>	<b>Endurance Fondamentale</b>		Intensité :	<b>65%</b>	<b>Sortie Longue</b>	
<b>Nbre répétitions :</b>	<b>8</b>	Intensité :	<b>60- 65%</b>	Durée :	<b>30'</b>	Intensité : 60 - 65%	
<b>Nbre séries :</b>	<b>2</b>	Durée :	<b>1h10</b>	<b>CÔTES : 8 à 10</b>		Durée : 1h30	
Récup entre répétitions : 30"	<b>60%</b>			<b>Footing</b>		dont 10' à AS42 = 75% VMA	
Récup entre séries :				Intensité :	<b>65%</b>		
Retour au calme : 10'	<b>60%</b>			Durée :	<b>20'</b>		
<b>Semaine 4</b>	<b>DG 4</b>	<b>Semaine 4</b>	<b>REL</b>	<b>Semaine 4</b>	<b>DG 4</b>	<b>Semaine 4</b>	<b>DG 4</b>
Echauffement : 30'	<b>60 - 70%</b>	<b>Footing</b>		<b>Footing + fartlek</b>		<b>Footing</b>	
<b>VMA longue: 600 m</b>	<b>90%</b>	<b>Endurance Fondamentale</b>		Intensité :	<b>65%</b>	<b>Sortie Longue</b>	
<b>Nbre répétitions :</b>	<b>6</b>	Intensité :	<b>60- 65%</b>	Durée :	<b>30'</b>	Intensité : 60 - 65%	
<b>Nbre séries :</b>	<b>1</b>	Durée :	<b>1h15</b>	<b>Fartlek : 1'+2'+3'+2'+1'</b>		Durée : 1h40	
Récup entre répétitions : 1,30	<b>60%</b>			<b>Nbre séries :</b>	<b>2</b>	dont 2 X 10' à AS42 = 75% VMA	
Récup entre séries :				Récup entre répétitions : 45"	<b>60%</b>		
Retour au calme : 10'	<b>60%</b>			Récup entre séries :	<b>3'</b>		
<b>Semaine 5</b>	<b>ALL 1</b>	<b>Semaine 5</b>	<b>ALL 1</b>	<b>Semaine 5</b>	<b>ALL 1</b>	<b>Semaine 5</b>	<b>ALL 1</b>
<b>Footing</b>		Echauffement : 30'	<b>60 - 70%</b>	<b>Footing</b>		<b>Footing</b>	
<b>Endurance Fondamentale</b>		<b>VMA longue: 800 m</b>	<b>90%</b>	<b>Endurance Fondamentale</b>		<b>Endurance Fondamentale</b>	
Intensité :	<b>60- 65%</b>	<b>Nbre répétitions :</b>	<b>5</b>	Intensité :	<b>60- 65%</b>	Intensité : 60 - 65%	
Durée :	<b>1h15</b>	<b>Nbre séries :</b>	<b>1</b>	Durée :	<b>1h15'</b>	Durée : 1h15	
		Récup entre répétitions : 200m	<b>60%</b>				
		Récup entre séries :					
		Retour au calme : 10'	<b>60%</b>				
<b>Semaine 6</b>	<b>TS 1</b>	<b>Semaine 6</b>	<b>REL</b>	<b>Semaine 6</b>	<b>TS</b>	<b>Semaine 6</b>	<b>TS</b>
Echauffement : 30'	<b>60 - 70%</b>	<b>Footing</b>		Echauffement : 30'	<b>60 - 70%</b>	<b>Sortie Longue</b>	
<b>VMA longue: 1000 m</b>	<b>90%</b>	<b>Endurance Fondamentale</b>		<b>AS42 : 8'</b>	<b>75%</b>		
<b>Nbre répétitions :</b>	<b>5</b>	Intensité :	<b>60- 65%</b>	<b>Nbre répétitions :</b>	<b>4</b>	Intensité : 60 - 65%	
<b>Nbre séries :</b>	<b>1</b>	Durée :	<b>1h15'</b>	<b>Nbre séries :</b>	<b>1</b>	Durée : 1h30	
Récup entre répétitions : 200m	<b>60%</b>			Récup entre répétitions : 3'	<b>60%</b>	dont 2 X 10' à AS42 = 75% VMA	
Récup entre séries :				Récup entre séries :			
Retour au calme : 10'	<b>60%</b>			Retour au calme : 10'	<b>60%</b>		

<b>LUNDI</b>		<b>MERCREDI</b>		<b>VENDREDI</b>		<b>DIMANCHE</b>	
<b>Semaine 7</b>	<b>TS 2</b>	<b>Semaine 7</b>	<b>REL</b>	<b>Semaine 7</b>	<b>TS</b>	<b>Semaine 7</b>	<b>TS</b>
Echauffement : 30'	<b>60 - 70%</b>	<b>Footing</b>		Echauffement : 30'	<b>60 - 70%</b>	<b>Sortie Longue</b>	
<b>VMA courte : 300 m</b>	<b>100%</b>	<b>Endurance Fondamentale</b>		<b>AS42 : 10'</b>	<b>75%</b>		
<b>Nbre répétitions :</b>	<b>10 à 12</b>	Intensité :	<b>60- 65%</b>	<b>Nbre répétitions :</b>	<b>3</b>	Intensité : 60 - 65%	
<b>Nbre séries :</b>	<b>1</b>	Durée	<b>1h15'</b>	<b>Nbre séries :</b>	<b>1</b>	Durée : 1h40	
Récup entre répétitions : 100m	<b>60%</b>			Récup entre répétitions : 3'	<b>60%</b>	dont 2 X 20' à AS42 = 75% VMA	
Récup entre séries :				Récup entre séries :			
Retour au calme : 10'	<b>60%</b>			Retour au calme : 10'	<b>60%</b>		
<b>Semaine 8</b>	<b>TS 3</b>	<b>Semaine 7</b>	<b>REL</b>	<b>Semaine 8</b>	<b>TS</b>	<b>Semaine 8</b>	<b>TS</b>
Echauffement : 30'	<b>60 - 70%</b>	<b>Footing</b>		Echauffement : 30'	<b>60 - 70%</b>	<b>Sortie Longue</b>	
<b>VMA longue: 800 m</b>	<b>90%</b>	<b>Endurance Fondamentale</b>		<b>AS42 : 3000</b>	<b>75%</b>		
<b>Nbre répétitions :</b>	<b>6</b>	Intensité :	<b>60- 65%</b>	<b>Nbre répétitions :</b>	<b>3</b>	Intensité : 60 - 65%	
<b>Nbre séries :</b>	<b>1</b>	Durée	<b>1h15'</b>	<b>Nbre séries :</b>	<b>1</b>	Durée : 1h50	
Récup entre répétitions : 200m	<b>60%</b>			Récup entre répétitions : 3'	<b>60%</b>	dont 2 X 20' à AS42 = 75% VMA	
Récup entre séries :				Récup entre séries :			
Retour au calme : 10'	<b>60%</b>			Retour au calme : 10'	<b>60%</b>		
<b>Semaine 9</b>	<b>TS 4</b>	<b>Semaine 9</b>	<b>REL</b>	<b>Semaine 9</b>	<b>TS 4</b>	<b>Semaine 9</b>	<b>COMPET</b>
Echauffement : 30'	<b>60 - 70%</b>	<b>Footing</b>		<b>Footing</b>		<b>Semi marahon</b>	
<b>VMA courte : 300 m</b>	<b>100%</b>	<b>Endurance Fondamentale</b>		<b>Endurance Fondamentale</b>		dont 10 kms à AS 42 (75-80 % VMA)	
<b>Nbre répétitions :</b>	<b>10 à 12</b>	Intensité :	<b>60- 65%</b>	Intensité :	<b>60- 65%</b>	et 10 kms à allure libre	
<b>Nbre séries :</b>	<b>1</b>	Durée	<b>1h15'</b>	Durée	<b>1h15'</b>	<b>ou sortie longue</b>	
Récup entre répétitions : 100m	<b>60%</b>					Intensité : 60 - 65%	
Récup entre séries :						Durée : 2h	
Retour au calme : 10'	<b>60%</b>					dont 2 X 20' à AS42 = 75% VMA	
<b>Semaine 10</b>	<b>ALL2</b>	<b>Semaine 10</b>	<b>ALL2</b>	<b>Semaine 10</b>	<b>ALL2</b>	<b>Semaine 10</b>	<b>TS</b>
<b>Footing</b>		Echauffement : 30'	<b>60 - 70%</b>	<b>Footing</b>		<b>Sortie Longue</b>	
<b>Endurance Fondamentale</b>		<b>AS42 : 4000 + 4000 + 3000</b>	<b>75%</b>	<b>Endurance Fondamentale</b>			
Intensité :	<b>60- 65%</b>	<b>Nbre répétitions :</b>		Intensité :	<b>60- 65%</b>	Intensité : 60 - 65%	
Durée	<b>1h15'</b>	<b>Nbre séries :</b>	<b>1</b>	Durée	<b>1h15'</b>	Durée : 2h30	
		Récup entre répétitions : 2'	<b>60%</b>			dont 2 X 20' à AS42 = 75% VMA	
		Récup entre séries :					
		Retour au calme : 10'	<b>60%</b>				

<b>LUNDI</b>		<b>MERCREDI</b>		<b>VENDREDI</b>		<b>DIMANCHE</b>	
<b>Semaine 11</b>	<b>REL</b>	<b>Semaine 11</b>	<b>TS</b>	<b>Semaine 11</b>	<b>REL</b>	<b>Semaine 11</b>	<b>TS</b>
<b>Footing</b> <b>Endurance Fondamentale</b> Intensité : <b>60- 65%</b> Durée <b>1h15'</b>		Echauffement : 30' <b>60 - 70%</b> <b>VMA longue: 600 m 85%</b> <b>Nbre répétitions : 10</b> <b>Nbre séries : 1</b> Récup entre répétitions : 1,30 <b>60%</b> Récup entre séries : Retour au calme : 10' <b>60%</b>		Echauffement : 30' <b>60 - 70%</b> <b>300 m 90%</b> <b>Nbre répétitions : 6</b> <b>Nbre séries : 1</b> Récup entre répétitions : 100m <b>60%</b> Récup entre séries : Retour au calme : 10' <b>60%</b>		<b>Sortie Longue</b> Intensité : 60 - 65% Durée : 2h dont 2 X 20' à AS42 = 75% VMA	
<b>Semaine 12</b>	<b>REL</b>	<b>Semaine 12</b>	<b>TS</b>	<b>Semaine 12</b>	<b>REL</b>	<b>Semaine 12</b>	<b>TS</b>
<b>Footing</b> <b>Endurance Fondamentale</b> Intensité : <b>60- 65%</b> Durée <b>50'</b>		Echauffement : 30' <b>60 - 70%</b> <b>1500 80%</b> <b>Nbre répétitions : 4</b> <b>Nbre séries : 1</b> Récup entre répétitions : 3' <b>60%</b> Récup entre séries : Retour au calme : 10' <b>60%</b>		<b>Footing</b> <b>Endurance Fondamentale</b> Intensité : <b>60- 65%</b> Durée <b>1h30</b>		<b>Sortie Longue</b> Intensité : 60 - 65% Durée : 1h40 dont 2 X 20' à AS42 = 75% VMA	
<b>Semaine 13</b>	<b>TS</b>	<b>Semaine 13</b>	<b>REL</b>	<b>Semaine 13</b>	<b>TS</b>	<b>Semaine 13</b>	<b>REL</b>
Echauffement : 30' <b>60 - 70%</b> <b>AS42 : 15' 75%</b> <b>Nbre répétitions : 2</b> <b>Nbre séries : 1</b> Récup entre répétitions : 5' <b>60%</b> Récup entre séries : Retour au calme : 10' <b>60%</b>		<b>Footing</b> <b>Endurance Fondamentale</b> Intensité : <b>60- 65%</b> Durée <b>1h15'</b>		Echauffement :30' <b>60 - 70%</b> <b>AS42 : 2000 75%</b> <b>Nbre répétitions : 4</b> <b>Nbre séries : 1</b> Récup entre répétitions : 3' <b>60%</b> Récup entre séries : Retour au calme : 10' <b>60%</b>		<b>Footing</b> <b>Sortie Longue</b> Intensité : 60 - 65% Durée : 1h15 dont 20' à AS42 = 75% VMA	
<b>Semaine 14</b>	<b>REL</b>	<b>Semaine 14</b>	<b>REL</b>	<b>Semaine 14</b>	<b>REL</b>	<b>Semaine 14</b>	<b>COMPET</b>
Echauffement : 30' <b>60 - 70%</b> <b>1000 m 85%</b> <b>Nbre répétitions : 3</b> <b>Nbre séries : 1</b> Récup entre répétitions : 200m <b>60%</b> Récup entre séries : Retour au calme : 10' <b>60%</b>		<b>Footing</b> <b>Endurance Fondamentale</b> Intensité : <b>60- 65%</b> Durée <b>1h</b>		Echauffement : 30' <b>60 - 70%</b> <b>300 m 85%</b> <b>Nbre répétitions : 3</b> <b>Nbre séries : 1</b> Récup entre répétitions : 100m <b>60%</b> Récup entre séries : Retour au calme : 10' <b>60%</b>		<b>MARATHON</b> Intensité : <b>70 à 75%</b>	