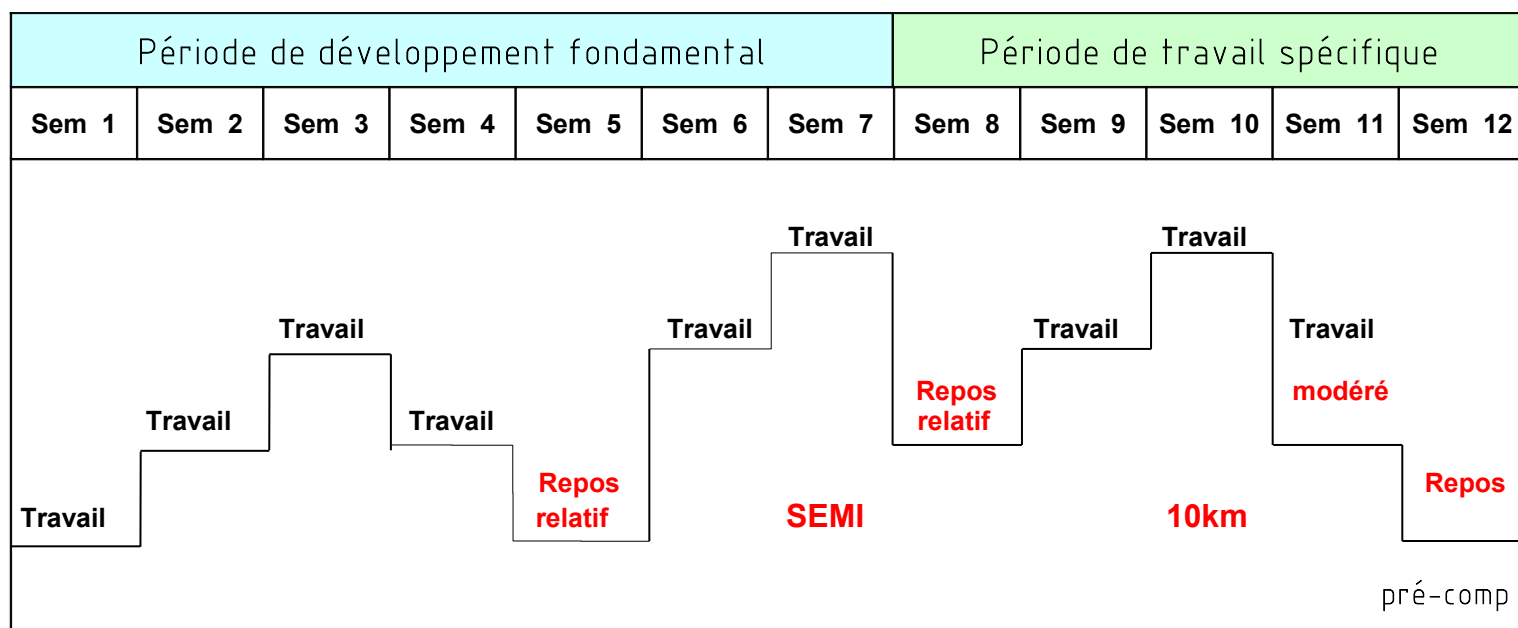


PROGRAMMES MARATHON

3H15 (13km/h) 3H30 (12km/h) 3H45 (11km/h)

STRUCTURATION DES PROGRAMMES SUR 12 SEMAINES



OBJECTIFS

Développement fondamental

- 1- Charge de travail MAXIMUM en QUANTITE (améliorer le physique et le mental pour supporter 42km)
- 2- Habituer son corps à CONSOMMER en PRIORITE ses réserves de GRAISSE (s'il en reste...)
- 3- ATTENTION au SURENTRAINEMENT.
- 4- ATTENTION à avoir une ALIMENTATION ADAPTEE dans les 48H avant les LONGUES SORTIES.

Travail spécifique

- 1- Ne pas puiser dans ses réserves (ne pas rajouter un exercice parce qu'on se sent bien).
- 2- Conserver une FRAICHEUR MENTALE pour
 - × s'habituer à COURIR à l'ALLURE MARATHON
 - × rôder les aspects techniques du marathon (ravitaillement, allures, fréquence cardiaque)
 - × effectuer des ETIREMENTS pour conserver une bonne ELASTICITE MUSCULAIRE.

DEFINITIONS

Le FARTLEK : travail en nature à allure libre (parfois à allure contrôlée sur un parcours balisé)

- 1- Entraînement en nature en alternant portions LENTES et portions RAPIDES selon le RELIEF du terrain.
- 2- Il est nécessaire de rester à l'ECOUTE de ses SENSATIONS.

FOOTING A ALLURE PROGRESSIVE



qui peut remplacer le fartlek ou même le seuil.

- 1- Durée comprise entre 40mn et 1h avec progressivité des allures après 20mn de course à 10km/h (lent)
- 2- Accélération progressive jusqu'à l'allure finale, (ex : 4' 30" km) celle-ci, maintenue pendant 1km.
- 3- Retour au calme de 10 à 15mn en endurance lente pour favoriser la détoxification des muscles.

	J	Type	3 h 15 (13km/h)	3 h 30 (12km/h)	3 h 45 (11km/h)
Sem 1	M	Fract	2x(8x150m) ou 30'-30'	2x(8x150m) ou 30'-30'	2x(8x150m) ou 30'-30'
	M	Assim	1h à 6'15/km (10km/h)	1h à 6'45/km	1h à 7'15/km
	J	Fract	6x200 + 4x300 ou 6 x 45 + 4 x 1' récup 35	idem	Idem
	S	Foot ou Fartl	50' footing en accélération progressive 5'35" à 4'10"/km 1h de footing en nature	40' ↗ de 6' à 4'30"	40' ↗ de 6'30 à 4'50
	D	Endu	Longue sortie 1h30 à 11km/h	Longue sortie 1h30 à 11km/h	Longue sortie 1h30 à 11km/h
Sem 2	M	Fract	2x(6x150m) ou 30-30 + 4x200 ou 4x45'	Idem	Idem
	M	Assim	1h15 à 6'15/km (10km/h)	1h à 6'45	1h à 7'15
	J	Fract	6x500m en 2'05 ou 6x2' r=1'30	6x500 en 2'15 ou 6x2' r=1'30	6x500 en 2'25 ou 6x2' r=1'30
	S	Foot Fart	1h : 20' lent et 40' ↗ de 5'35 à 4'10 /km	1h : 20' lent et 40' ↗ de 6' à 4'30/km	1h : 20' lent et 40' ↗ de 6'30 à 4'50/km.
	D	Endu	Longue sortie 1h30 à 11km/h	idem	idem
Sem 3	M	Fract	8x200 + 5x300 ou 45' et 1'	idem	idem
	M	Assim	1h20' à 6'15/km	1h10' à 6'45/km	1h10' à 7'15/km
	J	Fract	Pyramide ↗↘ 200+300+400+400+300+200 45'+1'+1'30+1'30+1'+45'	Pyramide : mêmes distances 48'+1'10+1'35+1'35+1'10+48"	Pyramide : mêmes distances 52'+1'18+1'45+1'45+1'18+52
	S	Foot Fart	1h : 20' lent et 40' ↗ ou 1h de footing nature	idem Sem 2 ou 1h de footing nature	idem Sem 2 ou 1h de footing nature
	D	Endu	Longue sortie 1h40 à 11km/h	idem	idem
Sem 4	M	Fract	8x500 en 2'05 ou 8x2' r=1'15	8x500 en 2'15 ou 8x2' r=1'15	8x500 en 2'25 ou 8x2' r=1'15
	M	Assim	1h10 à 6'15/km	1h10 à 6'45/km	1h10 à 7'15/km
	J	Fract	Pyramide ↗↘ 300+400+500+500+400+300 ou 1'+1'30+2'05+2'05+1'30+1'	idem ou 1'10+1'35+2'15+2'15+1'35+1'10	idem ou 1'18+1'45+2'25+2'25+1'45+1'18
	S	Foot Fart	1h10 : 20' lent et 50' ↗ de 5'35 à 4'10/km ou footing	1h10 : 20' lent et 50' ↗ ou footing nature	1h10 : 20' lent et 50' ↗ ou footing nature
	D	Endu	Longue sortie 1h20 à 11km/h	idem	idem
Sem 5 Rep Rel	M	Vites	50' à 6'15/km+6x200 en 45'	Idem à 6'45/km+6x200 (48')	Idem à 7'15/km+6x200 (52')
	M	Assim	1h10 à 6'15/km	1h10 à 6'45/km	1h10 à 7'15/km
	J	Fract	6x800 en 3'20 r = 2' ou 6x3'	5x800 en 3'35 r = 2' ou 5x3'	5x800 en 3'50 r = 2' ou 5x3'
	S	Foot Fart	50' : 15' lent et 35' ↗ mêmes allures que Sem 2 50' footing nature	idem idem	idem idem
	D	Endu	Longue sortie de 1h45 (lent)	idem	idem
Sem 6 11/10 17/10	M	Fract	1h à 6'15/km+10x100 en 22"	1h à 6'45/km+10x100 en 24"	1h à 7'15/km+10x100 en 26"
	M	Assim	1h10 de footing à 6'15/km	1h10 de footing à 6'45/km	1h10 de footing à 7'15/km
	J	Fract	(2000+1000)x2 r = 2mn 8'45 4'15	(2000+1000)x2 r = 2mn 9'25 4'30	(2000+1000)x2 r = 2mn 10'10 4'50
	S	Foot Fart	40mn en ↗ et 10-15' lent Footing en nature de 40'	40' en ↗ et 10-15' lent idem	40' en ↗ et 10-15' lent idem
	D	Endu	Longue sortie de 2h (11km/h)	avec allure marathon 2x10'	après 1h de footing

	J	Type	3 h 15 (13km/h)	3 h 30 (12km/h)	3 h 45 (11km/h)
Sem 7	M	Fract	6x1000m en 4'10 r=1'30	6x1000m en 4'30 r=1'30	5x1000m en 4'50 r=1'30
	M	Foot	50' lent (11km/h)	idem	idem
	J	Seuil	(1500+2000) x2 r=2'6' 8	idem	idem
18 au 24 oct	S	Seuil	3km (13'30)+2x2km (8'45) avec r=3'	3km(14'30)+2x2km(9'25) avec r = 3mn	3km(15'30)+2x2km(10'10) avec r = 3mn.
	D	Endu	Longue sortie de 2h avec	allure marathon 2x12' après	.1h de footing
Sem 8	M	Fract	10x500 en 2'05 r = 1'30	10x500 en 2'15 r = 1'30	8x500 en 2'25 r = 1'30 idem
	M	Assim	1h footing lent en nature	idem	idem
	J	Seuil	4000+3000+2000 r=3'17' 13' 8'50	idem	idem
25 au 31 oct	S	Fart	50'-1h en nature	idem	Idem
	D	Endu	Longue sortie de 2h avec	allure marathon 2x15' après	1h de footing lent
Sem 9	M	Fract	(400+500+600+800)x2 r=1'15 1'30 1'54 2'17 3'03	idem	idem
1/11 au 7/11	M	Assim	50' footing lent		
	J	Almar	20'lent+9km(42') à 4'30/km	20'lent+9km(45') à 5'/km	20'lent+9km(48') 5'20/km
	S	Foot	50' footing lent ou	idem ou	idem ou
	D	Seuil	4x1500m en 6'30 r = 2'	4x1500m en 6'55 r = 2'	4x1500 en 7'25 r = 2'
	D	Endu	Longue sortie 1h40' à 11km/h	avec 2x10' allure marathon	après 1h de footing lent
Sem 10	M	Fract	3x500+3x1000 r = 1'15 et 2' 2'05 4'10 15' récup lent	3x500+3x1000 r= 1'15 et 2' 2'15 4'30 15' récup lent	3x500+3x1000 r = 1'15 et 2' 2'25 4'50 15' récup lent
	M	Assim	Footing lent 1h15 à 6'15/km	idem	idem
8/11 au 14 nov	J	Almar	20'lent+10km(46') à 4'30/km	20'lent+10km(50') à 5'/km	20'lent+10km(53') 5'20/km
	S	Seuil	4km(18'20) à 4'35 +2km(8'50) à 4'25+2km(8'30)à 4'15 r = 3' ou footing lent si compétition	4km+2km+2km en 19'50 et 9'25 avec r = 3' ou footing si compétition	4km+2km+2km en 21'15 et 10'10 (5'18/km et 5'05/km) ou footing si compétition
	D	Endu	Longue sortie 2h avec 2x20'	a allure marathon après 1h	de footing lent
Sem 11	M	Almar	20'lent+11km(52') à 4'40/km	20'lent+11km(57') à 5'10/km	20'lent+11km(1h05') à 5'30
	M	Foot	35' lent ou REPOS complet	idem	idem
	J	Fract	4x1000 à 4'35/km r = 2'	4x1000 à 5'/km r = 2'	4x1000 à 5'20/km r = 2'
14 au 20 nov	S	Assim	50'-1h lent à 6'15/km ou REPOS complet	50' lent à 6'45/km ou REPOS complet	50' lent à 7'15/km ou REPOS complet
	D	Endu	Longue sortie 1h15 à 5'35/km (11km/h)	Longue sortie 1h15 à 6'/km (10km/h)	Longue sortie 1h15 allure très lente
Sem 12	M	Foot	50' footing lent à 6'15/km + 6x300 facile (85% de VMA)	50' footing lent à 6'45/km + 6x300 facile	50' footing lent à 7'15/km + 6x300 facile.
	M	Endu	45' footing avec étirements ou REPOS complet	idem ou REPOS complet	idem ou REPOS complet
21 au 28 nov	J	Endu	40' footing lent ou REPOS	idem	idem
	S	Foot	35' lent avec 5 lignes droites de 100-150m (en souplesse)	Idem	idem
	D	Comp	MARATHON : soyez raisonn	ables jusqu'au 30èkm et sur	tout faites-vous plaisir !!!