



PLAN D'ENTRAÎNEMENT **MARATHON 4H**

→ Préparation spécifique : 3 ou 4 sorties par semaine pendant 10 semaines

	SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3	SEANCE 4
	AS 10-21	Footing	AS 42	Sortie longue
S1	Echauffement + 4 x 1500m De 8min à 7min30 (récup 2min trot) + 15min allure 1	Endurance 1h15 allure 1 + 10min étirements	Endurance 20min allure2 + 4 x 10min à 5'41/km (récup 5min) + 5min allure 1 TOTAL 1h20	1h30 allure 2
	SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3	SEANCE 4
	AS 10-21	Footing	Côtes	Sortie longue / spé Marathon
S2	Echauffement + 3000 / 2000 / 2000 (récup 2min trot) en 17min00 - 10min42 - 10min04 + 15min allure 1	Endurance 1h15 allure 1 + 10min étirements	Echauffement + 2 x (8 x 20sec en côte) R : 40sec trot et 3min trot + 15' allure 1	Endurance 40min allure 2 + 4 x 12min à 5'41/km (récup 3min) + 8min allure 1 TOTAL 1h45
	SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3	SEANCE 4
	AS 10-21	Footing	AS 42	Sortie longue
S3	Échauffement + 7 x 1000m (récup: 1min30 trot) de 5min21 à 5min00 + 15min allure 1	Endurance 1h15 allure 1 + 10min étirements	Endurance 15min allure 2 + 4 x 15min à 5'41/km (récup 3min) + 5min allure 1 TOTAL 1h30	2H allure 2
	SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3	SEANCE 4
	AS 10-21	Footing	Côtes	Sortie longue / spé Marathon
S4	Echauffement + 5000m en 28min25 (récup 2min trot) + 2000m en 10min40 (récup 2min trot) + 1000 m en 5min00 + 15min allure 1	Endurance 1h00 allure 1 + 10min étirements	Echauffement + 2 x (6 x 30sec en côte) R : 1min trot et 3min entre les séries + 15' allure 1	Endurance 40min allure 2 + 4 x 12min à 5'41/km (récup 3min) + 8min allure 1 TOTAL 1h45
	SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3	SEANCE 4
	AS 10	Footing	Relâchement	Compétition préparatoire
S5	Echauffement + 3 x 2000m En 10min00 (récup 3min trot) + 10min allure 1	Endurance 1h15 allure 1 + 10min étirements	REPOS	Endurance 20min allure 2 Semi-marathon préparatoire en 1H55 10km en 57'10 + 11km en 57'20 TOTAL : 2h15
	SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3	SEANCE 4
	Footing	Footing	Côtes	Sortie longue / spé Marathon
S6	Endurance 1h15 allure1 - 2	Endurance 1h15 allure 1-2 Dont 20min à 5'41/km	Echauffement + 10 x 40 ec en côte R : 1min20 trot + 15' allure 1	Endurance 50min allure 2 + 3 x 20min à 5'41/km (récup 5min) + 10min allure 1 TOTAL 2h10
	SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3	SEANCE 4
	AS 21	Footing	AS 42	Sortie longue
S7	Échauffement + 2 x 3000m En 16min (récup 400m trot) + 15min allure 1	Endurance 1h15 allure 1 + 10min étirements	Endurance 15min allure 2 + 2 x 30min à 5'41/km (récup 5min) +10min allure 1 TOTAL 1h30	2h allure 2
	SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3	SEANCE 4
	AS 21	Footing	Côtes	Sortie longue / spé Marathon
S8	Échauffement + 2 x 4000m En 21min20 (récup 400m trot) + 15min allure 1	Endurance 1h15 allure 1 + 10min étirements	Echauffement + 8 x 50sec en côte R : 1min30 trot + 15' allure 1	Endurance 1h allure 2 + 3 x 15min à 5'41/km (récup 5min) TOTAL 2h00
	SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3	SEANCE 4
	AS 42	Footing	Relâchement	Footing / spé Marathon
S9	30min allure 2 + 5000m en 28min25 + 10min allure 2	Endurance 1h allure 1 + 10min étirements	REPOS	Endurance 1h20 allure 2
	SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3	SEANCE 4
	AS 42	Footing	Relâchement	Compétition
S10	20min allure 2 + 2000m en 11min22 + 10min allure 1	30 min allure 1-2 + 10min étirements	REPOS	MARATHON OBJECTIF 4H