

## Plan d'entraînement n°

# 4

### OBJECTIF 3h 15mn

#### 1<sup>RE</sup> SEMAINE 5H 10 DE COURSE

##### MARDI

➤ 1 heure en endurance à 75-78% FCM ou 11,5 km en endurance.

##### MERCREDI, séance VMA 55 mn

➤ 20 mn en endurance.  
➤ 2 séries de 5 fois 400 m en 1 mn 28 s avec récup' 1 mn en endurance entre les 400 m et 3 mn entre les séries, ou 2 séries de 5 fois 1 mn 30 s à 95% FCM avec récup' 1 mn.  
➤ Finir par 10 mn en endurance.

##### JEUDI

➤ 45 mn en endurance à 75-78% FCM ou 8,5 km en endurance.

##### SAMEDI, séance seuil plus 50 mn

➤ 20 mn en endurance.  
➤ 4 fois 4 mn à 90% FCM avec récup' 1 mn 30 s en endurance entre les 4 mn ou 4 fois 1 000 m en 4 mn 23 s avec récup' 1 mn 30 s entre les 1 000 m.  
➤ Finir par 10 mn en endurance.

##### DIMANCHE, sortie longue

➤ 1h 40 mn en endurance à 75-78% FCM avec 10 mn à 80-85% FCM après 1 heure ou 19 km dont 2 km à allure marathon (1) après 11 km de course.

#### 6<sup>E</sup> SEMAINE 4H 30 DE COURSE

➤ Un jour de repos supplémentaire lors de cette semaine afin d'assimiler les semaines précédentes.

##### MARDI

➤ 1h 15 mn en endurance à 75-78% FCM ou 14 km en endurance.

##### MERCREDI, séance au seuil 1h 05 mn

➤ 30 mn en endurance.  
➤ 2 fois 10 mn à 85% FCM avec récup' 3 mn entre les 10 mn, ou 2 fois 2 000 m en 8 mn 50 s avec récup' 3 mn.  
➤ Finir par 10 mn en endurance.

##### SAMEDI

➤ 45 mn en endurance à 75-78% FCM ou 8,5 km en endurance.

##### DIMANCHE 1h 40 mn

➤ **Semi-marathon** avec allure marathon (1) jusqu'à 10<sup>e</sup> km, puis possibilité d'accélérer dans la deuxième partie, sans dépasser 90% de FCM ou 4 mn 23 s/km.  
➤ Ou entraînement-test avec 30 mn en endurance (75% FCM) puis 30 mn à 85% FCM et enfin 30 mn en endurance.  
➤ Ou 6 km en endurance puis 6 km à allure marathon (1) puis 6 km en endurance.

#### 2<sup>E</sup> SEMAINE 5H 50 DE COURSE

##### MARDI

➤ 1 heure en endurance à 75-78% FCM ou 11,5 km en endurance.

##### MERCREDI, séance VMA 50 mn

➤ 20 mn en endurance.  
➤ 2 séries de 5 fois 500 m en 1 mn 52 s avec récup' 1 mn en endurance entre les 500 m et 3 mn entre les séries, ou 2 séries de 5 fois 2 mn à 95% FCM avec récup' 1 mn.  
➤ Finir par 10 mn en endurance.

##### JEUDI

➤ 45 mn en endurance à 75-78% FCM ou 8,5 km en endurance.

##### SAMEDI, séance seuil plus 50 mn

➤ 20 mn en endurance.  
➤ 3 fois 5 mn à 90% FCM avec récup' 2 mn en endurance entre les 5 mn, ou 3 fois 1 200 m en 5 mn 15 s avec récup' 2 mn entre les 1 200 m.  
➤ Finir par 10 mn en endurance.

##### DIMANCHE, sortie longue

➤ 1h 30 mn en endurance à 75-78% FCM avec 10 mn à 80-85% FCM après 1 heure ou 17,5 km dont 2 km à allure marathon (1) après 11 km de course.

#### 7<sup>E</sup> SEMAINE 6H 35 DE COURSE

##### LUNDI

➤ 45 mn en endurance à 75-78% FCM ou 8,5 km en endurance.

##### MERCREDI, séance VMA 1h 15 mn

➤ 20 mn en endurance  
10 fois 800 m en 3 mn 06 s avec récup. 1 mn 30 s en endurance entre les 800 m, ou 10 fois 3 mn à 95% FCM avec récup' 1 mn 15 s entre les 800 m.  
➤ Finir par 10 mn en endurance.

##### JEUDI

➤ 1 heure en endurance à 75-78% FCM ou 11,5 km en endurance.

##### SAMEDI 1h 25 mn

➤ 40 mn en endurance.  
➤ 2 fois 15 mn à 80-85% FCM avec récup. 3 mn en endurance, ou 2 fois 4 km à allure marathon (1) avec récup. 3 mn.  
➤ Finir par 10 mn en endurance.

##### DIMANCHE, sortie longue

➤ 2h 15 mn en endurance à 75-78% FCM ou 26 km en endurance.

#### 3<sup>E</sup> SEMAINE 5H 25 DE COURSE

##### MARDI, séance VMA 55 mn

➤ 20 mn en endurance.  
➤ 2 séries de 5 fois 600 m en 2 mn 16 s avec récup' 1 mn 15 s en endurance entre les 600 m et 3 mn entre les séries, ou 8 fois 2 mn 30 s à 95% FCM avec récup' 1 mn 15 s.  
➤ Finir par 10 mn en endurance.

##### MERCREDI

➤ 1h 15 mn en endurance à 75-78% FCM ou 8,5 km en endurance.

##### JEUDI, séance au seuil 1h 05 mn

➤ 30 mn en endurance.  
➤ 2 fois 10 mn au seuil (85-90% FCM) avec récup' 3 mn, ou 2 fois 2 000 m en 8 mn 50 s avec récup' 3 mn entre les 2 000 m.  
➤ Finir par 10 mn en endurance.

##### SAMEDI

➤ 45 mn en endurance à 70-75-78% FCM ou 8,5 km en endurance.

##### DIMANCHE, sortie longue

➤ 1h 30 mn en endurance dont 1 heure à 75-78% FCM puis 15 mn à 80-85% FCM puis 20 mn en endurance. Ou 17,5 km dont 4 km à allure marathon (1) après 11 km de course.

#### 8<sup>E</sup> SEMAINE 6H 40 DE COURSE

##### MARDI

➤ 1 heure en endurance à 75-78% FCM ou 11,5 km en endurance.

##### MERCREDI, séance au seuil 1h 05 mn

➤ 20 mn en endurance.  
➤ 3 fois 10 mn au seuil (85% FCM) avec récup. 3 mn entre les 10 mn, ou 3 fois 2 000 m en 8 mn 50 s avec récup. 3 mn entre les 2 000 m.  
➤ Finir par 10 mn en endurance.

##### JEUDI

➤ 45 mn en endurance à 75-78% FCM ou 8,5 km en endurance.

##### SAMEDI 1h 20 mn

➤ 40 mn en endurance.  
➤ 30 mn à 80-85% FCM ou 6 km à allure marathon (1).  
➤ Finir par 10 mn en endurance.

##### DIMANCHE, sortie longue

➤ 2h 30 mn en endurance à 75-78% FCM ou 29 km en endurance.

#### 4<sup>E</sup> SEMAINE 6H DE COURSE

##### MARDI 55 mn

➤ 20 mn en endurance.  
➤ 6 fois 800 m en 3 mn 06 s avec récup' 1 mn 15 s entre les 800 m ou 6 fois 3 mn à 95% FCM avec récup' 1 mn 15 s.  
➤ Finir par 10 mn en endurance.

##### MERCREDI

➤ 1h 15 mn en endurance à 75-78% FCM ou 14 km en endurance.

##### JEUDI, séance au seuil 1h 10 mn

➤ 30 mn en endurance à 75% FCM.  
➤ 3 fois 8 mn à 85-90% FCM avec récup' 2 mn en endurance entre les 8 mn, ou 3 fois 1 600 m en 7 mn avec récup' 2 mn 30 s entre les 1 600 m.  
➤ Finir par 10 mn en endurance.

##### SAMEDI

➤ 1 heure en endurance à 75-78% FCM ou 11,5 km en endurance.

##### DIMANCHE, sortie longue

➤ 1h 40 mn en endurance à 75-78% FCM ou 19 km en endurance.

#### 9<sup>E</sup> SEMAINE 4H 30 DE COURSE

##### LUNDI

➤ 40 mn en endurance à 75-78% FCM ou 7,5 km en endurance.

##### MARDI 1h 05 mn

➤ 30 mn en endurance.  
➤ 2 fois 10 mn à 80-85% FCM avec récup. 2 mn, ou 2 fois 2 km à allure marathon (1) avec récup. 2 mn.  
➤ Finir par 10 mn en endurance.

##### MERCREDI

➤ 1h 15 mn en endurance à 75-78% FCM ou 14,5 km en endurance.

##### JEUDI, séance VMA 50 mn

➤ 20 mn en endurance.  
➤ 6 fois 600 m en 2 mn 16 s avec récup. 1 mn 15 s entre les 600 m, ou 6 fois 2 mn à 95% FCM avec récup' 1 mn.  
➤ Finir par 10 mn en endurance.

##### SAMEDI 45 mn

➤ 15 mn à 75-78% FCM puis 10 mn à 85% FCM ou 20 mn à 75-78% FCM puis 2 km à allure marathon (1).

##### DIMANCHE

➤ Repos.

#### 5<sup>E</sup> SEMAINE 6H 25 DE COURSE

##### MARDI 1h 05 mn

➤ 20 mn en endurance.  
➤ 8 fois 800 m en 3 mn 06 s avec récup' 1 mn 15 s en endurance entre les 800 m ou 8 fois 3 mn à 95% FCM avec récup' 1 mn 15 s.  
➤ Finir par 10 mn en endurance.

##### MERCREDI

➤ 1h 15 mn en endurance à 75-78% FCM ou 14 km en endurance.

##### JEUDI, séance au seuil 1h 05 mn

➤ 30 mn en endurance à 75% FCM.  
➤ 2 fois 12 mn à 85-90% FCM avec récup' 3 mn en endurance ou 2 fois 2 000 m en 8 mn 50 s avec récup' 3 mn.  
➤ Finir par 10 mn en endurance.

##### SAMEDI

➤ 1 heure en endurance à 75-78% FCM ou 11,5 km en endurance.

##### DIMANCHE, sortie longue

➤ 2 heures en endurance à 75-78% FCM ou 23 km en endurance dont 3 km allure marathon (1).

#### 10<sup>E</sup> SEMAINE 2H 10 + LE MARATHON

##### LUNDI

➤ 40 mn en endurance à 75% FCM ou 7,5 km en endurance.

##### MERCREDI 40 mn

➤ 20 mn en endurance.  
➤ 2 fois 1 000 m à allure marathon (1) avec récup' 2 mn entre les 1 000 m.  
➤ Finir par 10 mn en endurance.

##### JEUDI

➤ 30 mn en endurance à 75-78% FCM ou 5,5 km en endurance.

##### SAMEDI

➤ 20 mn en endurance puis 400 m en 1 mn 50 s.

##### DIMANCHE

➤ **Marathon.**

VITESSE: 12,98 km/h

VOS TEMPS DE PASSAGE

km	h:mn:s
1	0:04:37
5	0:23:06
10	0:46:13
15	1:09:19
20	1:32:26
21,1	1:37:31
25	1:55:32
30	2:18:39
35	2:41:45
40	3:04:51
42,195	3:15:00

### Variante en 8 semaines

#### SEMAINES 1 ET 2

➤ Supprimées.

#### 3<sup>E</sup> SEMAINE

➤ **Mardi** 2 séries de 5 fois 500 m en 1 mn 52 s ou 8 fois 2 mn récupération 1 mn.  
➤ **Jeudi** 2 fois 8 mn au seuil au lieu de 2 fois 10 mn.

### Variante en 12 semaines

#### 1<sup>RE</sup> SEMAINE

➤ Identique.

#### 2<sup>E</sup> SEMAINE

➤ Identique sauf dimanche 1h 30 mn tout en endurance à 75-78% FCM.

#### 3<sup>E</sup> SEMAINE

➤ Refaire semaine 2 plan 10 semaines avec:

➤ **Mardi** 2 séries de 6 fois 500 m.  
➤ **Samedi** 3 fois 6 mn au seuil au lieu de 3 fois 5 mn.  
➤ **Dimanche** 1h 40 mn dont 3 km allure marathon (1).

#### 4<sup>E</sup> SEMAINE

➤ Refaire semaine 3 plan 10 semaines avec le dimanche 1h 45 mn dont 4 km allure marathon (1).

#### 5<sup>E</sup> SEMAINE

➤ Refaire semaine 3 plan 10 semaines avec:  
➤ **Mardi** 45 mn en endurance.  
➤ **Dimanche** 2h dont 5 km allure marathon.  
**Reprenez ensuite en semaine 4 du plan 10 semaines.**

(1) Votre allure marathon pour 3h 15mn: 4 mn 37 s/km