

Plan d'entraînement n°



OBJECTIF 3h 30 mn

1^{RE} SEMAINE 4H 15 DE COURSE

MARDI, séance VMA 50 mn

- 20 mn en endurance.
- 8 fois 1 mn 30s à 95% FCM avec récup' 1 mn en endurance, ou 8 fois 300 m en 1 mn 13s avec récup' 1 mn.
- Finir par 10 mn en endurance.

MERCREDI

- 1 heure en endurance à 75-78% FCM ou 10,5 km en endurance.

VENDREDI, séance seuil plus 45 mn

- 20 mn en endurance.
- 3 fois 4 mn à 90% FCM avec récup' 1 mn 30s en endurance, ou 3 fois 800 m en 3 mn 48s avec récup' 1 mn 30s.
- Finir par 10 mn en endurance.

DIMANCHE, sortie longue

- 1h 40mn en endurance (75-78% FCM) avec 10 mn à 80-85% FCM après 1 heure de footing ou 18 km en endurance dont 2 km à allure marathon (1) après 10 km.

2^E SEMAINE 4H 15 DE COURSE

MARDI, séance VMA 55 mn

- 20 mn en endurance.
- 10 fois 1 mn 30s à 95% FCM avec récup' 1 mn en endurance ou 10 fois 300 m en 1 mn 13s avec récup' 1 mn.
- Finir par 10 mn en endurance.

MERCREDI

- 1 heure en endurance à 75-78% FCM ou 10,5 km en endurance.

VENDREDI, séance seuil plus 50 mn

- 20 mn en endurance.
- 3 fois 5 mn à 90% FCM avec récup' 1 mn 30s en endurance, ou 3 fois 1000 m en 4 mn 45s avec récup' 1 mn 30s.
- Finir par 10 mn en endurance.

DIMANCHE, sortie longue

- 1h 30mn en endurance (75-78% FCM) avec 10 mn à 80-85% FCM après 45 mn de course ou 16 km en endurance dont 2 km à allure marathon (1) après 8 km.

3^E SEMAINE 4H 50 DE COURSE

MARDI

- 1 heure en endurance à 75-78% FCM ou 10,5 km en endurance.

MERCREDI, séance VMA 50 mn

- 20 mn en endurance.
- 8 fois 2 mn à 95% FCM avec récup' 1 mn en endurance ou 8 fois 500 m en 2 mn-2 mn 05s avec récup' 1 mn 15s.
- Finir par 10 mn en endurance.

VENDREDI

- 1h 15mn en endurance à 75-78% FCM ou 13 km en 1h 15mn.

DIMANCHE, sortie longue

- 1h 40mn en endurance (75-78% FCM) avec 15 mn à 80-85% FCM après 1 heure de course ou 18 km en endurance dont 3 km à allure marathon (1) après 10 km.

4^E SEMAINE 5H 10 DE COURSE

MARDI, séance VMA 1h 05 mn

- 20 mn en endurance.
- 8 fois 3 mn à 90-95% FCM avec récup' 1 mn 30s en endurance ou 8 fois 700 m en 2 mn 50s avec récup' 1 mn 30s.
- Finir par 10 mn en endurance.

MERCREDI

- 1h 15mn en endurance à 75-78% FCM ou 13 km en endurance.

VENDREDI, séance au seuil 1h 05 mn

- 30 mn en endurance.
- 2 fois 10 mn à 85% FCM avec récup' 3 mn en endurance, ou 2 fois 2000 m en 9 mn 30s avec récup' 3 mn.
- Finir par 10 mn en endurance.

DIMANCHE, sortie longue

- 1h 45mn en endurance dont 4 km allure marathon (1) à 75-78% FCM ou 19 km en endurance.

5^E SEMAINE 5H 20 DE COURSE

MARDI, séance VMA 1h 15 mn

- 20 mn en endurance.
- 10 fois 3 mn à 90-95% FCM avec récup' 1 mn 30s en endurance, ou 10 fois 700 m en 2 mn 50s avec récup' 1 mn 30s.
- Finir par 10 mn en endurance.

MERCREDI

- 1 heure en endurance à 75-78% FCM ou 10,5 km en endurance.

VENDREDI, séance au seuil 1h 15 mn

- 30 mn en endurance.
- 2 fois 15 mn à 85% FCM avec récup' 3 mn en endurance, ou 2 fois 3000 m en 14 mn 50s avec récup' 3 mn.
- Finir par 10 mn en endurance.

DIMANCHE, sortie longue

- 1h 50mn en endurance à 75-78% FCM ou 20 km en endurance.

6^E SEMAINE 4H 20 DE COURSE

MARDI

- 45 mn à 1 heure en endurance à 75-78% FCM ou 8 à 10,5 km en endurance.

MERCREDI, séance au seuil 1h 05 mn

- 30 mn en endurance.
- 2 fois 12 mn à 85% FCM avec récup' 3 mn en endurance, ou 2 fois 2400 m en 11 mn 45s avec récup' 3 mn.
- Finir par 10 mn en endurance.

SAMEDI

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

DIMANCHE 1h 30 mn

- 15 km ou semi-marathon avec allure marathon (1) jusqu'au 10^e km, puis possibilité d'accélérer dans la deuxième partie sans dépasser 90% FCM ou 4 mn 40s/km.
- Ou entraînement-test avec 30 mn en endurance (75% FCM) puis 20 mn à 85% FCM (ou 4 mn 45s/km) puis 30 mn en endurance (75% FCM).

7^E SEMAINE 5H 15 DE COURSE

MARDI

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

MERCREDI, séance au seuil 1h 15 mn

- 30 mn en endurance.
- 3 fois 10 mn à 85% FCM avec récup' 3 mn en endurance ou 3 fois 2000 m en 9 mn 30s avec récup' 3 mn.
- Finir par 10 mn en endurance.

SAMEDI

- 1h 15mn en endurance à 75-78% FCM.

DIMANCHE, sortie longue

- 2 heures dont 1 heure à 75% FCM puis 20 mn à 80-85% FCM puis 40 mn à 75% FCM.
- Ou 23 km dont 4 km à allure marathon (1) après 10 km de course.

8^E SEMAINE 6H DE COURSE

MARDI

- 1h 15mn en endurance à 75-78% FCM ou 13 km en endurance.

MERCREDI, séance au seuil 1h 15 mn

- 30 mn en endurance.
- 2 fois 15 mn à 85% FCM avec récup' 3 mn en endurance ou 2 fois 3000 m en 14 mn 50s avec récup' 3 mn.
- Finir par 10 mn en endurance.

SAMEDI

- 1 heure en endurance à 70-75% FCM ou 10,5 km en 1 heure.

DIMANCHE, sortie longue

- 2h 30mn en endurance avec 1h 15mn à 75% FCM puis 30 mn à 80-85% FCM puis 35 mn à 75% FCM. Ou 29 km dont 6 km à allure marathon (1) après 13 km de course.

9^E SEMAINE 3H 55 DE COURSE

MARDI

- 1 heure à 75-78% FCM ou 10,5 km en endurance.

MERCREDI 1 heure

- 20 mn en endurance.
- 2 fois 10 mn à 80-85% FCM avec récup' 3 mn en endurance, ou 2 fois 2000 m à allure marathon (1) avec récup. 3 mn.
- Finir par 15 mn en endurance.

VENDREDI

- 1h 15mn en endurance à 75-78% FCM ou 13 km en 1h 15mn.

SAMEDI

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

DIMANCHE

- Repos.

10^E SEMAINE 1H 40 + LE MARATHON

MARDI

- 40 mn en endurance à 75% FCM ou 7 km en endurance ou repos.

MERCREDI 45 mn

- 20 mn en endurance.
- 2 fois 5 mn à 80-85% FCM avec récup. 2 mn en endurance, ou 2 fois 1000 m à allure marathon (1) avec récup. 2 mn.
- Finir par 10 mn en endurance.

SAMEDI

- 20 mn en endurance puis 400 m en 1 mn 59s.

DIMANCHE

- Marathon.

VITESSE: 12,06 km/h

VOS TEMPS DE PASSAGE

km	h:mn:s
1	0:04:59
5	0:24:53
10	0:49:46
15	1:14:39
20	1:39:32
21,1	1:45:01
25	2:04:25
30	2:29:18
35	2:54:11
40	3:19:05
42,195	3:30:00

Variante en 8 semaines

SEMAINES 1 ET 2

- Supprimées.

3^E SEMAINE

- Dimanche Footing 1h 30mn en endurance dont 2 km allure marathon.

Variante en 12 semaines

- Les semaines 2 et 3 seront faites 2 fois avec des modifications.

1^{RE} SEMAINE

- Identique semaine 1 plan 10 semaines sauf dimanche 1h 30mn en endurance.

2^E SEMAINE

- Identique semaine 2 plan 10 semaines avec dimanche 1h 40mn en endurance.

3^E SEMAINE

- Refaire semaine 2 plan 10 semaines avec:
- Mardi 8 fois 2 mn récupération 1 mn.
- Dimanche 1h 40mn endurance dont 3 km allure marathon.

4^E SEMAINE

- Identique semaine 3 plan 10 semaines avec:
- Mercredi 10 fois 2 mn récupération 1 mn.
- Dimanche 1h 50mn en endurance dont 3 km allure marathon.

5^E SEMAINE

- Identique semaine 3 plan 10 semaines avec:
 - Mercredi 1h en endurance. Vendredi. 30 mn plus 8 fois 2 mn 30s à 95% FCM, récupération 1 mn.
 - Dimanche 1h 30mn en endurance dont 3 km allure marathon.
- Reprenez ensuite en semaine 4 du plan 10 semaines.

(1) Votre allure marathon pour 3h 30mn: 4 mn 59s/km