

Plan d'entraînement n°



OBJECTIF 3h 45mn

1^{RE} SEMAINE 4H 05 DE COURSE

MARDI, séance VMA 50mn

- 20 mn en endurance.
- Puis 6 fois 1 mn 30s à 95% FCM avec récup' 1 mn en endurance, ou 6 fois 300 m en 1 mn 16s avec récup' 1 mn.
- Finir par 10 mn en endurance.

MERCREDI

- 1 heure à 75-8% FCM ou 10 km en endurance.

VENDREDI, séance seuil plus 45mn

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

DIMANCHE, sortie longue

- 1h 40mn en endurance (75% FCM) avec 10 mn à 80-85% FCM après 1 heure de course.
- Ou 17 km dont 2 km à allure marathon (1) après 10 km de course.

2^E SEMAINE 4H 05 DE COURSE

MARDI, séance VMA 50mn

- 20 mn en endurance.
- 8 fois 300 m en 1 mn 16s avec récup. 1 mn en endurance, ou 8 fois 1 mn 30s à 95% FCM avec récup. 1 mn.
- Finir par 10 mn en endurance.

MERCREDI

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

VENDREDI, séance seuil plus 1 heure

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

DIMANCHE, sortie longue

- 1h 30mn en endurance (75% FCM) avec 10 mn à 80-85% FCM après 1 heure de course ou 15 km dont 2 km à allure marathon (1) après 10 km de course.

3^E SEMAINE 4H 50 DE COURSE

MARDI 1 heure

- 30 mn en endurance à 75% FCM puis 15 mn à 85% FCM puis 15 mn à 75% FCM. Ou 5 km en 30 mn, puis 3 km en 15 mn, puis 5 km en 30 mn.

MERCREDI

- 1 heure en endurance (75-78% FCM) ou 10 km en endurance.

VENDREDI 1h 05mn

- 30 mn en endurance (75% FCM).
- 8 fois 500 m en 2 mn 10s avec récup' 1 mn en endurance ou 8 fois 2 mn à 90-95% FCM avec récup' 1 mn.
- Finir par 10 mn en endurance.

DIMANCHE, sortie longue

- 1h 45mn en endurance à 75-78% FCM dont 2 km allure marathon (1) ou 18 km en endurance.

4^E SEMAINE 5H 10 DE COURSE

MARDI 1h 05mn

- 30 mn en endurance.
- 2 fois 10 mn à 85% FCM avec récup' 2 mn en endurance ou 2 fois 2000 m en 10 mn avec récup' 2 mn.
- Finir par 15 mn à 70% FCM.

MERCREDI

- 1 heure en endurance (75-78% FCM) ou 10 km en endurance.

VENDREDI 1 heure

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

DIMANCHE, sortie longue

- 2 heures dont 1 heure en endurance à 75-78% FCM, puis 12 mn à 80-85% FCM, puis 48 mn en endurance ou 20 km dont 4 km à allure marathon (1) après 10 km de course.

5^E SEMAINE 5H 10 DE COURSE

MARDI 1h 05mn

- 30 mn en endurance (75-78% FCM) puis 20 mn à 85% puis 15 mn à 75% FCM. Ou 5 km en 30 mn, puis 4 km en 20 mn, puis 2,5 km en 15 mn.

MERCREDI

- 1h 15mn en endurance (75-78% FCM) ou 12,5 km en endurance.

VENDREDI 1h 05mn

- 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 3 mn avec récup' 1 mn 30s.
- Finir par 10 mn en endurance.

DIMANCHE, sortie longue

- 1h 45mn en endurance à 70-75-78% FCM ou 18 km en endurance.

6^E SEMAINE 4H 15 DE COURSE

MARDI

- 1h 15mn en endurance (75-78% FCM) ou 12,5 km en endurance.

MERCREDI 1 heure

- 20 mn en endurance.
- 6 fois 3 mn à 90-95% FCM avec récup' 1 mn 30s en endurance, ou 6 fois 700 m en 3 mn avec récup' 1 mn 30s.
- Finir par 10 mn en endurance.

VENDREDI (optionnel)

- 45 mn en endurance (75-78% FCM) ou 7,5 km en endurance.

DIMANCHE 1h 15mn

- **Compétition-test sur 15 km** jusqu'au semi (de préférence avec un profil plat), comme un footing en endurance avec un test de votre allure marathon (1) lors des 5 derniers kilomètres.

7^E SEMAINE 5H 30 DE COURSE

MARDI

- 45 mn en endurance (75-78% FCM) ou 7,5 km endurance ou balade ou 1 heure de vélo pour assimiler la course de la veille.

MERCREDI 1h 10mn

- 40 mn en endurance (75% FCM) puis 20 mn à 85% FCM ou 6,5 km en endurance puis 4 km en 20 mn.
- Finir par 10 mn en endurance.

VENDREDI

- 1h 15mn à 75-78% FCM ou 12,5 km en endurance.

DIMANCHE, sortie longue

- 2 heures dont 1 heure à 75-78% FCM puis 30 mn à 80-85% FCM puis 30 mn à 70-75% FCM. Ou 20 km dont 6 km à allure marathon (1) après 10 km de course.

8^E SEMAINE 5H 35 DE COURSE

MARDI 1h 15mn

- 30 mn en endurance (70% FCM).
- 4 fois 6 mn à 90% FCM avec récup' 2 mn 30s en endurance, ou 4 fois 1500 m en 6 mn 20s avec récup' 2 mn 30s.
- Finir par 10 mn en endurance.

MERCREDI

- 45 mn en endurance (75-78% FCM) ou 7 km en endurance.

VENDREDI 1h 20mn

- Après 45 mn en endurance (75% FCM), 25 mn à 85% FCM ou 5 km en 25 mn.
- Finir par 10 mn en endurance.

DIMANCHE, sortie longue

- 2h 15mn en endurance avec 1h 15mn à 75-78% FCM puis 40 mn à 80-85% FCM et finir par 20 mn à 70-75% FCM. Ou 24 km dont 8 km à allure marathon (1) après 12,5 km de course en endurance.

9^E SEMAINE 3H 25 DE COURSE

MARDI

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

MERCREDI 1 heure

- 30 mn en endurance (75% FCM).
- 2 fois 8 mn à 80-85% FCM avec récup' 2 mn en endurance ou 2 fois 2 km à allure marathon (1) avec récup. 2 mn.
- Finir par 10 mn en endurance.

VENDREDI (optionnel)

- 40 mn en endurance (75-78% FCM) ou 7,5 km en endurance.

SAMEDI

- 45 mn en endurance dont 10 mn à 80-85% FCM ou 7 km dont 2 km à allure marathon (1).

DIMANCHE

- Repos total.

10^E SEMAINE 1H 20 + LE MARATHON

MARDI

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

MERCREDI 45mn

- 20 mn en endurance (75% FCM) puis 1000 m en 5 mn 20s puis 5 mn à 75% FCM.

SAMEDI

- 20 mn en endurance (70% FCM).

DIMANCHE

- Marathon.

VITESSE: 11,25 km/h

VOS TEMPS DE PASSAGE

km	h:mn:s
1	0:05:20
5	0:26:40
10	0:53:19
15	1:19:59
20	1:46:39
21,1	1:52:31
25	2:13:19
30	2:39:58
35	3:06:38
40	3:33:18
42,195	3:45:00

Variante en 8 semaines

SEMAINES 1 ET 2

- Supprimées.

3^E SEMAINE

- **Dimanche** 1h 40mn en endurance dont 2 km allure marathon (1).

4^E SEMAINE

- **Dimanche** 1h 50mn en endurance dont 3 km allure marathon (1).

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 sauf dimanche 1h 40mn dont 2 km allure marathon (1).

3^E SEMAINE

- Identique semaine 2 plan 10 semaines sauf:

- **Mardi** 2 séries de 6 fois 300 m récupération 1 mn, ou 12 fois 1 mn récupération 1 mn.
- **Dimanche** 1h 40mn dont 3 km allure marathon (1).

4^E SEMAINE

- Identique semaine 3 plan 10 semaines sauf:

- **Vendredi** 10 fois 500 m.
- **Dimanche** 1h 45mn dont 3 km allure marathon (1).

5^E SEMAINE

- Identique semaine 3 plan 10 semaines sauf:

- **Mardi** 45 mn en endurance.
- **Vendredi** 30 mn plus 2 fois 10 mn à 85-88% FCM récup 2 mn plus 10 mn en endurance.
- **Dimanche** 1h 50mn dont 3 km allure marathon (1).

- **Reprenez ensuite en semaine 4 du plan 10 semaines.**

(1) Votre allure marathon pour 3h 45mn : 5 mn 20s/km