

PREPARATION MARATHON DE PARIS

Consignes : les séances débutent par 30 min de footing en EF et finissent toujours par 10 min de footing lent et des étirements.

EF-EA –endurance fondamentale/active

VMA- volume maximale aérobie

SL- sortie longue

AS- allure spécifique marathon

Fréquence cardiaque de repos au matin en station couchée en début de semaine :

Fréquence cardiaque en début et fin de séance :

Nombres total de kilomètres parcourus par semaine :

Prise du poids à jeun en début de semaine:

Semaine 1	N° séance	Type séance	Contenu
Lundi	1	PPG	Gainages (abdos, lombaires, obliques)
Mardi	2	VMA	2 séries de 5x400m R=1' et R=2' 90% VMA
Mercredi	3	REPOS	
Jeudi	4	AS	3x1500m R=1' 80% VMA
Vendredi	5	EA	1h
Samedi	6	REPOS	
Dimanche	7	SL + AS	30'EF+15'AS+15'EF+15'AS+15'EF TOTAL 1h30 AS= 80% VMA

Semaine 2	N° séance	Type séance	Contenu
Lundi	8	PPG	Gainages (abdos, lombaires, obliques)
Mardi	9	VMA	2 séries de 5x500m R=1'15'' et R=2' 90% VMA
Mercredi	10	REPOS	
Jeudi	11	AS	3x2000m R=1'15'' 80% VMA
Vendredi	12	EA	1h15
Samedi	13	REPOS	
Dimanche	14	SL + AS	40'EF+20'AS+10'EF+20'AS+10'EF TOTAL 1h40 AS= 80% VMA

Semaine 3	N° séance	Type séance	Contenu
Lundi	15	PPG	Gainages (abdos, lombaires, obliques)
Mardi	16	VMA	2 séries de 5x600m R=1'30'' et R=2' 90% VMA
Mercredi	17	REPOS	
Jeudi	18	AS	3x2500m R=1'30'' 80% VMA
Vendredi	19	REPOS	
Samedi	20	EA	1h15 sur Parcours Vallonné en Nature 45'EF+25'AS+15'EF+20'AS+10'EF TOTAL 1h55
Dimanche	21	SL + AS	AS= 80% VMA

Semaine 4	N° séance	Type séance	Contenu
Lundi	22	PPG	Gainages (abdos, lombaires, obliques)
Mardi	23	REPOS	
Mercredi	24	REPOS	
Jeudi	25	AS	3x3000m R=2' 80% VMA
Vendredi	26	EA	1h15
Samedi	27	REPOS	
Dimanche	28	SL + AS	50'EF+30'AS+15'EF+20'AS+10'EF TOTAL 2h05 AS= 80% VMA

Semaine 5	N° séance	Type séance	Contenu
Lundi	29	REPOS	
Mardi	30	VMA	2 séries de 4x800m R=1'30'' et R=2' 90% VMA
Mercredi	31	PPG	Gainages (abdos, lombaires, obliques)
Jeudi	32	AS	3x3500m R=2' 80% VMA
Vendredi	33	REPOS	
Samedi	34	REPOS	55'EF+35'AS+15'EF+25'AS+10'EF TOTAL 2h20
Dimanche	35	SL + AS	AS= 80% VMA

Semaine 6	N° séance	Type séance	Contenu
Lundi	36	REPOS	
Mardi	37	AS	5000m + 3000m + 2000m R=2' 80% VMA
Mercredi	38	PPG	Gainages (abdos, lombaires, obliques)
Jeudi	39	REPOS	
Vendredi	40	EA	1h15
Samedi	41	EA	45' + 8x30/30
Dimanche	42	SL +AS	3km EF + 20km AS +2km EF TOTAL 25 KM

Semaine 7	N° séance	Type séance	Contenu
Lundi	43	PPG	(Gainages (abdos, lombaires, obliques)
Mardi	44	REPOS	
Mercredi	45	EA	1h15
Jeudi	46	VMA	5x1000m R 1'30 90% VMA
Vendredi	47	REPOS	
Samedi	48	EA	1h15 sur Parcours Vallonné en Nature
Dimanche	49	SL +AS	45'EF+15'AS+10'EF+15'AS+10 EF TOTAL 1h35

Semaine 8	N° séance	Type séance	Contenu
Lundi	50	PPG	Gainages (abdos, lombaires, obliques)
Mardi	51	VMA	2 séries de 10x30s/30s R=2' 90% VMA
Mercredi	52	EA	1h15
Jeudi	53	REPOS	
Vendredi	54	REPOS	
Samedi	55	EA	1h15 sur Parcours Vallonné en Nature
Dimanche	56	SL +AS	30'EF+15'AS+10'EF+15'AS+10EF TOTAL 1h20

Semaine 9	N° séance	Type séance	Contenu
Lundi	57	PPG	Gainages (abdos, lombaires, obliques)
Mardi	58	AS	5x400m R=1' 80% VMA
Mercredi	59	REPOS	
Jeudi	60	AS	5x200m R=1' 80% VMA
Vendredi	61	REPOS	
Samedi	62	EA	30' + 6 lignes droites relâches/faciles
Dimanche	63	12 avril 2015	MARATHON DE PARIS