

Plan 3 h 15

Votre Semaine 1

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

Mercredi. Séance VMA : après 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 45 mn.

Samedi. Séance seuil plus : après 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 : 1 h 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* après 11 km de course.

Votre Semaine 2

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

Mercredi. Séance VMA : après 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 45 mn.

Samedi. Séance seuil plus : après 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 1 000 m. Finir par 10 mn en endurance.

Dimanche. Sortie longue : 1 h 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* après 11 km de course.

Votre Semaine 3

Mardi. Séance VMA : après 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. 1 h 15 mn en endurance à 75-78 % FCM ou 8,5 km en 45 mn.

Jeudi. Séance au seuil : après 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 45 mn.

Dimanche. Sortie longue : 1 h 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* après 11 km de course.

Votre Semaine 4

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

Jeudi. Séance au seuil : après 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 1 heure.

Dimanche. Sortie longue : 1 h 40 mn en endurance à 75-78 % FCM ou 19 km en 1 h 40 mn.

Votre Semaine 5

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

Jeudi. Séance au seuil : après 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 1 heure.

Dimanche. Sortie longue : 1 h 50 mn en endurance à 75-78 % FCM ou 21 km en 1 h 50 mn.

Votre Semaine 6

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

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

Mercredi. Séance au seuil : après 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 45 mn.

Dimanche. Semi-marathon avec allure marathon* jusqu'au 10e 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 32 mn puis 6 km à allure marathon* puis 6 km en 32 mn.

Votre Semaine 7

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

Mercredi. Séance VMA : après 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 1 heure.

Samedi. Après 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* avec récup' 3 mn. Finir par 10 mn en endurance.

Dimanche. Sortie longue : 2 h 15 mn en endurance à 75-78 % FCM ou 26 km en 2 h 15 mn.

Votre Semaine 8

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

Mercredi. Séance au seuil : après 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 45 mn.

Samedi. Après 40 mn en endurance, 30 mn à 80-85 % FCM ou 6 km à allure marathon*. Finir par 10 mn en endurance.

Dimanche. Sortie longue : 2 h 30 mn en endurance à 75-78 % FCM ou 29 km en 2 h 30 mn.

Votre Semaine 9

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

Mardi. Après 30 mn en endurance, 2 fois 10 mn à 80-85 % FCM avec récup' 2 mn ou 2 fois 2 km à allure marathon* avec récup' 2 mn. Finir par 10 mn en endurance.

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

Jeudi. Séance VMA : après 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. 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*.

Dimanche. Repos.

Votre Semaine 10

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

Mercredi. Après 20 mn en endurance, 2 fois 1 000 m à allure marathon* 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 30 mn.

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

Dimanche. Marathon.

Avec l'aimable autorisation de Jogging International