

## **Plan 4 heures**

\*Votre allure marathon : 5 mn 41 s/km.

### **Votre Semaine 1**

Mardi. Séance VMA : après 20 mn en endurance, 6 fois 1 mn 30 s à 95 % FCM avec récup' 1 mn en endurance ou 6 fois 300 m en 1 mn 22 s avec récup' 1 mn. Finir par 10 mn en endurance.

Mercredi. 1 heure en endurance à 75-78 % FCM ou 9,5 km en 1 heure.

Vendredi. Séance seuil plus : après 20 mn en endurance, 3 fois 4 mn à 90 % FCM avec récup' 1 mn 30 s en endurance ou 3 fois 800 m en 4 mn 17 s avec récup' 1 mn 30 s. Finir par 10 mn en endurance.

Dimanche. Sortie longue : 1 h 40 mn en endurance (75 % FCM) avec 10 mn à 80-85 % FCM après 1 heure. Ou 16 km en 1 h 40 mn dont 2 km à allure marathon\* après 9,5 km en 1 heure.

### **Votre Semaine 2**

Mardi. Séance VMA : après 20 mn en endurance, 8 fois 1 mn 30 s à 95 % FCM avec récup' 1 mn en endurance ou 8 fois 300 m en 1 mn 22 s avec récup' 1 mn. Finir par 10 mn en endurance.

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

Vendredi. Séance seuil plus : après 20 mn en endurance, 3 fois 5 mn à 90 % FCM avec récup' 2 mn en endurance ou 3 fois 1 000 m en 5 mn 20 s avec récup' 2 mn. Finir par 10 mn en endurance.

Dimanche. Sortie longue : 1 h 30 mn en endurance (75-78% FCM) avec 10 mn à 80-85 % FCM après 1 heure. Ou 14,5 km en 1 h 30 mn dont 2 km à allure marathon\* après 9,5 km en 1 heure.

### **Votre Semaine 3**

Mardi. Séance VMA : après 20 mn en endurance, 8 fois 2 mn à 95 % FCM avec récup' 1 mn en endurance ou 8 fois 400 m en 1 mn 50 s avec récup' 1 mn 15 s. Finir par 10 mn en endurance.

Mercredi. 1 heure en endurance à 75-78 % FCM ou 9,5 km en 1 heure.

Vendredi. Après 30 mn en endurance, 10 mn à 85 % FCM ou 2 000 m en 10 mn 45 s. Finir par 10 mn en endurance.

Dimanche. Sortie longue ; 1 h 40 mn en endurance (75-78 % FCM) ou 16 km en 1 h 40 mn.

#### **Votre Semaine 4**

Mardi. Séance VMA : après 20 mn en endurance, 7 fois 2 mn 30 s à 95 % FCM avec récup' 1 mn 15 s en endurance ou 7 fois 600 m en 2 mn 45 s avec récup' 1 mn 30 s. Finir par 10 mn en endurance.

Mercredi. 1 heure en endurance à 75-78 % FCM ou 9,5 km en 1 heure.

Vendredi. 30 mn en endurance, puis 15 mn à 85 % FCM ou 3 000 m en 16 mn 10 s. Finir par 10 mn en endurance.

Dimanche. 1 h 45 mn en endurance et rando-course, soit 45 mn en endurance à 75 -78 % FCM puis 40 mn où vous pouvez alterner marche rapide et course à 70-75 % FCM, puis finir par 30 mn en course continue en endurance à 75-78 % FCM. Ou 7 km de course en 45 mn puis 5 km de rando-course puis 5 km de course en 30 mn.

#### **Votre Semaine 5**

Mardi. Séance VMA : après 20 mn en endurance, 8 fois 2 mn 30 s à 95 % FCM avec récup' 1 mn 15 s en endurance ou 8 fois 600 m en 2 mn 45 s avec récup' 1 mn 30 s. Finir par 10 mn en endurance.

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

Vendredi. 30 mn en endurance, puis 20 mn à 85 % FCM ou 3 500 m en 19 mn. Finir par 10 mn en endurance.

Dimanche. 1 h 45 mn en endurance et rando-course, soit 45 mn en endurance à 75-78 % FCM puis 30 mn où vous pouvez alterner marche rapide et course à 70-75 % FCM, puis finir par 30 mn en course continue en endurance à 70-75 % FCM. Ou 7 km de course en 45 mn puis 5 km de rando-course puis 6 km de course en 36 mn.

#### **Votre Semaine 6**

Mardi. 1 heure en endurance à 75-78 % FCM ou 9,5 km en 1 heure.

Mercredi. Après 20 mn en endurance, 6 fois 2 mn 30 s à 95 % FCM avec récup' 1 mn 15 s en endurance ou 6 fois 600 m en 2 mn 45 s avec récup' 1 mn 30 s. Finir par 10 mn en endurance.

Vendredi. 45 mn en endurance à 75 % FCM ou 7 km en 45 mn.

Dimanche. Compétition-test, de 15 km jusqu'au semi (profil plat de préférence). Faire la course sans trop forcer, comme un footing en endurance, avec un test grandeur nature de votre allure marathon\* à l'occasion des 5 derniers kilomètres.

#### **Votre Semaine 7**

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

Mercredi. Après 20 mn en endurance à 70 % FCM, 3 fois 5 mn à 90 % FCM avec récup' 2 mn en endurance ou 3 fois 1 000 m en 5 mn 20 s avec récup' 2 mn. Finir par 10 mn en endurance.

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

Dimanche. Sortie longue : 2 heures à 2 h 15 mn en endurance à 70-75 % FCM avec la première heure à 75 % FCM, puis 30 mn à 80-85 % FCM et finir entre 75 et 78 % FCM. Pause possible de 5 mn pour vous étirer et marcher après 1 h 30 mn de course. Ou 9,5 km en endurance en 1 heure puis 5 km à allure marathon\* puis 7 km en 45 mn.

### **Votre Semaine 8**

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

Mercredi. 30 mn en endurance à 70 % FCM, puis 3 fois 7 mn à 90 % FCM ou 3 fois 1 500 m en 8 mn avec récup' 3 mn en endurance. Finir par 10 mn en endurance.

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

Dimanche. Sortie longue : 1 heure en endurance à 75-78 % FCM puis 25 mn à 80-85 % FCM puis 30 mn en endurance (70-75 % FCM). Ou 9,5 km en 1 heure puis 4 km à allure marathon\* puis 6 km en endurance en 35 mn.

### **Votre Semaine 9**

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

Mercredi. 30 mn en endurance à 75-78 % FCM, puis 2 fois 8 mn à 80-85 % FCM ou 2 fois 2 km à allure marathon\* avec récupération 2 mn en endurance. Finir par 10 mn en endurance.

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

Dimanche. Repos total.

### **Votre Semaine 10**

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

Mercredi. 20 mn en endurance à 70-75 % FCM puis 1 000 m en 5 mn 40 s puis 5 mn à 70 % FCM.

Samedi. 20 mn en endurance à 75 % FCM.

Dimanche. Marathon.

Avec l'aimable autorisation de Jogging International