



PLAN 4 h 30

***Votre allure marathon : 6 mn 24 s/km**

Votre Semaine 1

Mardi. Séance VMA : après 20 mn en endurance (70 % FCM), 6 fois 1 mn à 95 % FCM avec récup' 45 s en endurance ou 6 fois 200 m en 1 mn avec récup' 1 mn. Finir par 10 mn en endurance.

Mercredi (optionnel). 45 mn en endurance à 75 % FCM ou 6,5 à 7 km en 45 mn.

Vendredi. Après 20 mn en endurance (70 % FCM), 2 fois 4 mn à 90 % FCM avec récup' 2 mn ou 2 fois 700 m en 4 mn 10 s avec récup' 2 mn. Finir par 10 mn en endurance.

Dimanche. Sortie longue : 1 h 15 mn en endurance ou 11,5 km en 1 h 15 mn.

Votre Semaine 2

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 32 s avec récup' 1 mn. Finir par 10 mn en endurance.

Mercredi (optionnel). 45 mn en endurance à 75-78 % FCM ou 6,5 à 7 km en 45 mn.

Vendredi. Après 20 mn en endurance, 2 fois 6 mn à 90 % FCM avec récup' 2 mn ou 2 fois 800 m en 5 mn 12 s avec récup' 2 mn. Finir par 10 mn en endurance.

Dimanche. Sortie longue : 1 h 25 mn avec 45 mn à 75-78 % FCM puis 3 mn de pause pour pratiquer des étirements puis à nouveau 40 mn à 75-78 FCM. Ou 6,5 à 7 km en 45 mn puis pause de 3 mn et à nouveau 6 km en 40 mn.

Votre Semaine 3

Mardi. Après 20 mn en endurance, 6 fois 2 mn à 95 % FCM avec récup' 1 mn en endurance ou 6 fois 400 m en 2 mn 05 s avec récup' 1 mn. Finir par 10 mn en endurance.

Mercredi (optionnel). 1 heure en endurance à 70-75 % FCM ou 9 km en 1 heure

Vendredi. Après 30 mn en endurance à 75 % FCM, 10 mn à 85 % FCM ou 2 000 m en 12 mn 10. Finir par 15 mn à 70 % FCM.

Dimanche. Sortie longue : 1 h 15 mn en endurance à 75-78 % FCM ou 11,5 km en 1 h 15 mn.

Votre Semaine 4

Mardi. 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 500 m en 2 mn 35 s avec récup' 1 mn 15 s. Finir par 10 mn en endurance.

Mercredi (optionnel). 1 heure en endurance à 70-75 % FCM ou 9 km en 1 heure

Vendredi. Après 30 mn en endurance à 75 % FCM, 15 mn à 85 % FCM ou 2 500 m en 15 mn 20 s. Finir par 15 mn à 75 % FCM.

Dimanche. Sortie longue : 1 h 30 mn en endurance à 75-78 % FCM ou 13,5 km en 1 h 30 mn.

Votre Semaine 5

Mardi. Après 20 mn en endurance à 75 % FCM, 5 fois 3 mn à 90-95 % FCM avec récup' 1 mn 30 s en endurance ou 6 fois 600 m en 3 mn 05 s avec récup' 1 mn 30 s. Finir par 10 mn en endurance.

Mercredi (optionnel). 1 heure à 1 h 15 mn en endurance à 75-78 % FCM ou 9 à 11,5 km en 1 h à 1 h 15 mn.

Vendredi. Après 30 mn en endurance à 70 % FCM, 2 fois 10 mn à 85 % FCM avec récup' 3 mn en endurance ou 2 fois 2 000 m en 12 mn 10 s avec récup' 3 mn. Finir par 15 mn à 75 % FCM.

Dimanche. Sortie longue : 1 h 45 mn en endurance (vous pouvez alterner course et marche rapide sur 1 heure à 1 h 30 de votre sortie) à 75-78 % FCM ou 16 km en 1 h 45 mn dont 3 km de rando-course en milieu de sortie.

Votre Semaine 6

(3 séances seulement afin d'assimiler la première phase du programme et de préparer la dernière période).

Mardi. Après 20 mn en endurance à 70 % FCM, 6 fois 3 mn à 95 % FCM ou 6 fois 600 m en 3 mn 05 s avec récup' 1 mn 30 s à 65 % FCM. Finir par 10 mn à 70 % FCM.

Vendredi. 1 heure en endurance à 75-78 % FCM ou 9 km en 1 heure.

Dimanche. Course-test sur 10 km dont la première moitié en endurance et la seconde à allure marathon*. Ou après 40 mn en endurance à 75 % FCM, 15 mn à 80-85 % FCM ou 3 km à allure marathon* et finir par 10 mn à 70 % FCM.

Votre Semaine 7

Mardi. 1 heure en endurance à 75 % FCM ou 9 km en 1 heure.

Vendredi. Après 45 mn en endurance à 70 % FCM, 2 fois 10 mn à 85 % FCM avec récup' 3 mn en endurance ou 2 fois 2 000 m en 12 mn 10 s avec récup' 3 mn. Finir par 15 mn à 75 % FCM.

Dimanche. Sortie longue : 2 heures à 2 h 15 mn en rando-course : d'abord 40 mn en endurance à 75-78 % FCM, puis 45 mn où vous alternerez marche rapide pour un tiers et course pour deux tiers, puis 20 mn à 80-85 % FCM et terminer par 15 mn en endurance (70 % FCM). Ou 6 km en endurance en 40 mn puis 4 km de rando-course, puis 3 km à allure marathon*, puis 3 km en 20 mn.

Votre Semaine 8

Mardi. 1 h 15 mn en endurance à 75-78 % FCM ou 11,5 km à 12 km en 1 h 15 mn.

Mercredi (optionnel). 45 mn en endurance à 75-78 % FCM ou 6,5 à 7 km en 45 mn.

Vendredi. 45 mn en endurance à 70 % FCM puis 25 mn à 85 % FCM ou 6,5 km en 45 mn puis 4 km en 25 mn puis 1,5 km en 10 mn. Finir par 15 mn à 70 % FCM.

Dimanche. 2 heures à 2 h 15 mn en rando-course : d'abord 40 mn en endurance à 75-78 % FCM, puis 25 mn à allure marathon* à 80 % FCM, puis 50 mn où vous alternerez marche rapide pour un tiers et course pour deux tiers et terminer par 20 mn à 75 % FCM. Ou 6 km en 40 mn puis 3 km de rando-course, puis 4 km à allure marathon*, puis 3 km en 20 mn.

Votre Semaine 9

Mardi. Après 30 mn en endurance à 75 % FCM, 2 fois 8 mn à 80-85 % FCM ou 2 fois 1 500 m à allure marathon* avec récup' 2 mn. Finir par 10 mn en endurance.

Mercredi. 1 h 15 mn en endurance à 70-75 % FCM ou 11,5 km à 12 km en 1 h 15 mn

Vendredi. 45 mn en endurance à 70 % FCM ou 6,5 à 7 km en 45 mn.

Dimanche. Repos total.

Votre Semaine 10

Mardi. 30 mn en endurance à 75-78 % FCM ou 4,5 km en 30 mn.

Mercredi. 20 mn en endurance à 75 % FCM puis 1 000 m en 6 mn 23 s puis 5 mn à 75 % FCM.

Samedi. 20 mn en endurance à 75 % FCM.

Dimanche. Marathon.

PLAN 5 heures et plus

***Votre allure marathon : 7 mn 07 s/km**

Les distances indiquées sont données pour un objectif de 5 heures, chacun pourra pondérer les allures selon son objectif et ses sensations.

Votre Semaine 1

Mardi. 45 mn en endurance à 75-78 % FCM ou 6 km en 45 mn.

Mercredi. Séance VMA : après 20 mn en endurance à 70 % FCM, 6 fois 1 mn à 90-95 % FCM avec récup' 1 mn en endurance. Finir par 10 mn en endurance.

Dimanche. Sortie longue : 45 mn en endurance à 75-78 % FCM, puis pause de 3 mn pour pratiquer des étirements et finir par 30 mn en endurance. Ou 6 km puis 3 mn de pause puis 4 km en 30 mn.

Votre Semaine 2

Mardi. 45 mn en endurance à 75-78 % FCM ou 6 km en 45 mn.

Mercredi. Séance VMA : après 20 mn en endurance à 70 % FCM, 6 fois 1 mn 30 s à 90-95 % FCM avec récup' 1 mn en endurance. Finir par 10 mn en endurance.

Dimanche. Sortie longue : 45 mn en endurance à 75-78 % FCM, puis pause de 5 mn pour pratiquer des étirements et finir par 45 mn en endurance. Ou 6 km en 45 mn puis 2 mn de pause puis 6 km en 45 mn.

Votre Semaine 3

Mardi. 1 heure en endurance à 75-78 % FCM ou 8 km en 1 heure.

Mercredi. 25 mn en endurance à 75 % FCM puis 6 fois 2 mn à 90-95 % FCM avec récup' 1 mn en endurance. Finir par 10 mn à 75 % FCM.

Dimanche. Sortie longue : 1 h 15 mn en endurance à 70-75 % FCM ou 10,5 km en 1 h 15 mn.

Votre Semaine 4

Mardi. 1 heure en endurance à 75-78 % FCM.

Mercredi. 25 mn en endurance à 70 % FCM puis 8 fois 2 mn à 90-95 % FCM avec récup' 1 mn 15 s en endurance. Finir par 10 mn en endurance.

Dimanche. Sortie longue : 1 h 30 mn en endurance à 75-78 % FCM. Vous pouvez décomposer la sortie en : 1 heure de footing puis pause de 3 mn pour pratiquer des étirements, puis à nouveau 30 mn en endurance. Ou 8 km en 1 heure puis 3 mn de pause puis 4 km en 30 mn.

Votre Semaine 5

Mardi. Après 30 mn en endurance à 75 % FCM, 10 mn à 80-85 % FCM ou 2 km à allure marathon*. Finir par 20 mn à 75 % FCM.

Mercredi. 25 mn en endurance à 75 % FCM puis 3 fois 5 mn à 85-90 % FCM avec récup' 2 mn à 65 % FCM entre les 5 mn. Finir par 10 mn à 75 % FCM.

Dimanche. Sortie longue : 1 h 45 mn en endurance avec 1 heure à 75-78 % FCM puis 30 mn où vous alternerez course pour deux tiers et marche active pour un tiers, puis 15 mn à 75 % FCM. Ou 8 km de course en 1 heure, puis 3 km de rando-course, puis 4 km de course en 30 mn.

Votre Semaine 6

Mardi. 20 mn en endurance puis 3 fois 6 mn à 85-90 % FCM avec 2 mn de récup' à 65 % FCM entre les 6 mn. Finir par 10 mn à 70 % FCM.

Mercredi. 1 h 15 mn à 75-78 % FCM ou 10,5 km en 1 h 15 mn.

Dimanche. Sortie longue : 45 mn en endurance à 75-78 % FCM puis 15 mn à 80-85 % FCM, puis 40 mn de rando-course avec un tiers de marche active et deux tiers de course à 70 % FCM et terminer par 10 mn à 70-75 % FCM. Ou 6 km en 45 mn puis 2 km à allure marathon*, puis 3 km de rando-course, puis 3 km en 20 mn.

Votre Semaine 7

Mardi. 20 mn en endurance à 75 % FCM puis 4 fois 6 mn à 85-90 % FCM avec 2 mn de récup' en endurance entre les 6 mn. Finir par 10 mn à 70 % FCM.

Mercredi. 1 heure en endurance à 75-78 % FCM ou 8 km en 1 heure.

Dimanche. Sortie longue : 45 mn en endurance à 75-78 % FCM puis 20 mn à 80-85 % FCM, puis 30 mn de rando-course et finir par 15 mn à 75 % FCM. Ou 6 km en 45 mn puis 3 km à allure marathon*, puis 3 km de rando-course, puis 3 km en 20 mn.

Votre Semaine 8

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

Mercredi. 40 mn en endurance à 75-78 % FCM puis 25 mn à 80-85 % FCM et finir par 10 mn à 70 % FCM. Ou 5,5 km en 40 mn puis 4 km à allure marathon* puis 1,5 km en 10 mn.

Dimanche. Sortie longue : 2 h 15 mn en endurance avec 1 heure entre 70 et 75-78% FCM, puis 20 mn à 80-85 % FCM, puis 30 mn en alternant course pour deux tiers et marche active pour un tiers et finir par 25 mn à 75 % FCM. Ou 8 km en 1 heure puis 3 km à allure marathon*, puis 3 km de rando-course, puis 4 km en 30 mn.

Votre Semaine 9

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

Mercredi. 30 mn en endurance à 75-78 % FCM puis 2 fois 6 mn à 80-85 % FCM avec récup' 2 mn et finir par 10 mn en endurance. Ou 4 km en 30 mn puis 2 fois 1 km à allure marathon*, récup' 2 mn, puis 1,5 km en 10 mn.

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

Dimanche. Repos total.

Votre Semaine 10

Mardi. Repos total.

Mercredi. 20 mn en endurance à 70-75 % FCM puis 1 000 m en 7 mn 07 s pour un objectif à 5 heures (7 mn 28 s pour 5 h 15 mn, par exemple). Finir par 5 mn à 70 % FCM.

Samedi. 20 mn en endurance à 75 % FCM.

Dimanche. Marathon.

Avec l'aimable autorisation de Jogging International