

Spécial débutants

Objectif 4 h 30

Un plan «allégé» tout en endurance

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

Semaine 1 :

Mardi. 1 heure en endurance avec 20 mn à 75 % FCM puis 20 mn à 75-78 % puis 20 mn à 75 %.

Mercredi (optionnel). 45 mn à 75-78 % FCM.

Vendredi. Après 20 mn en endurance à 75-78 % FCM, 5 mn à 85 % ou 800 m en 4 mn 50 s. Finir par 30 mn lentes.

Dimanche. Sortie longue : 40 mn à 75-78 % FCM puis 5 mn de pause pour faire des étirements puis à nouveau 40 mn en endurance. Ou 6 km en 40 mn puis 5 mn de pause et à nouveau 6 km en 40 mn.

Semaine 2 :

Mardi. 1 heure en endurance avec 20 mn à 75 % FCM puis 20 mn à 75-78 % puis 20 mn à 75 %.

Mercredi (optionnel). 45 mn à 75-78 % FCM.

Vendredi. Après 20 mn en endurance à 75-78 % FCM, 10 mn à 85 % FCM ou 1 600 m en 9 mn 40 s. Finir par 30 mn lentes.

Dimanche. Sortie longue : 45 mn à 75-78 % FCM puis 3 mn de pause pour faire des étirements puis à nouveau 40 mn en endurance. Ou 7 km en 45 mn puis 3 mn de pause et à nouveau 6 km en 40 mn.

Semaine 3 :

Mardi. 45 mn à 75-78 % FCM.

Mercredi (optionnel). 45 mn à 75-78 % FCM.

Vendredi. Après 20 mn en endurance à 75-78 % FCM, 15 mn à 85 % FCM ou 2 000 m en 12 mn 50 s. Finir par 25 mn lentes.

Dimanche. Sortie longue : 45 mn à 75-78 % FCM, puis 3 mn de pause pour faire des étirements puis à nouveau 45 mn. Ou 7 km en 45 mn puis 3 mn de pause et à nouveau 7 km en 45 mn.

Semaine 4 :

Mardi. 50 mn à 75-78 % FCM.

Mercredi (optionnel). 45 mn à 75-78 % FCM.

Vendredi. Après 30 mn en endurance à 75-78 % FCM, 10 mn à 80-85 % ou 1 km à allure marathon*. Finir par 20 mn lentes.

Dimanche. Sortie longue : 1 heure à 75-78 % FCM puis 3 mn de pause pour faire des étirements puis à nouveau 40 mn en endurance. Ou 8,5 km en 1 heure puis 3 mn de pause et à nouveau 6 km en 40 mn.

Semaine 5 :

Mardi. 1 heure à 75-78 % FCM.

Mercredi (optionnel). 45 mn à 75-78 % FCM.

Vendredi. Après 30 mn à 75-78 % FCM, 15 mn à 80-85 % ou 2 km à allure marathon*.

Finir par 15 mn lentes.

Dimanche. Sortie longue : 1 h 50 mn avec 1 heure à 75-78 % FCM puis 20 mn de rando-course (2/3 course en endurance et 1/3 marche active ou 3 mn course et 1 mn marche, etc.) puis à nouveau 30 mn en endurance. Ou 8,5 km en 1 heure puis 20 mn de rando-course et à nouveau 4,5 km en 30 mn.

Semaine 6 :

Mardi. 1 heure à 75-78 % FCM.

Jeudi. Après 30 mn à 75-78 % FCM, 20 mn à 80-85 % ou 3 km à allure marathon*.

Finir par 15 mn lentes.

Dimanche. Compétition sur 10 km, qui sera couru comme un entraînement ludique et non pas à 100 % de vos possibilités. Mode d'emploi pour cette course : 5 km à 75-78 % FCM puis 5 km à allure marathon. Ou à l'entraînement 30 mn à 75-78 % FCM puis 30 mn à 80-85 % puis 5 mn à 75 %.

Semaine 7 :

Mardi. 1 heure à 75-78 % FCM.

Mercredi (optionnel). 45 mn à 1 heure à 75-78 % FCM.

Vendredi. Après 30 mn à 75-78 % FCM, 2 fois 10 mn à 80-85 % ou 2 fois 2 km à allure marathon* avec récupération 3 mn. Finir par 10 mn lentes.

Dimanche. Sortie longue : 2 heures avec 1 heure à 75-78 % FCM puis 40 mn de rando-course (2/3 course en endurance et 1/3 marche active ou 3 mn course et 1 mn marche, etc.) puis à nouveau 20 mn en endurance. Ou 8,5 km en 1 heure puis 40 mn de rando-course et à nouveau 3 km en 20 mn.

Semaine 8 :

Mardi (optionnel). 45 mn en endurance à 75-78 % FCM.

Mercredi. 1 h 15 mn à 75-78 % FCM.

Vendredi. Après 30 mn à 75-78 % FCM, 2 fois 12 mn à 80-85 % ou 2 fois 2,5 km à allure marathon* avec récupération 3 mn. Finir par 10 mn lentes.

Dimanche. Sortie longue : 2 h 15 mn avec 1 heure à 75-78 % FCM puis 40 mn de rando-course (2/3 course en endurance et 1/3 marche active ou 3 mn course et 1 mn marche, etc.) puis à nouveau 35 mn en endurance. Ou 8,5 km en 1 heure puis 40 mn de rando-course et à nouveau 5 km en 35 mn.

Semaine 9 :

Mardi. Après 30 mn à 75-78 % FCM, 15 mn à 80-85 % ou 3 km à allure marathon*.

Finir par 10 mn lentes.

Mercredi. 1 h 15 mn à 75-78 % FCM.

Samedi : 45 mn à 75-78 % FCM.

Semaine 10 :

Mardi. 30 mn à 75-78 % FCM.

Mercredi. 20 mn à 75-78 % FCM puis 1 000 m à allure marathon*. Finir par 5 mn lentes.

Samedi : 20 mn à 75-78 % FCM.

Dimanche : Marathon.

Spécial débutants

Objectif 5 heures

Un plan «allégé» tout en endurance

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

Semaine 1 :

Mardi. 45 mn en endurance avec 20 mn à 75 % FCM puis 25 mn à 75-78 % FCM.

Vendredi. Après 20 mn en endurance à 75-78% FCM, 5 mn à 85 % FCM ou 800 m en 5 mn 30 s. Finir par 20 mn lentes.

Dimanche. Sortie longue : 30 mn à 75-78 % FCM puis 15 mn de rando-course (2/3 course en endurance et 1/3 marche active ou 3 mn course et 1 mn marche etc.) puis à nouveau 35 mn en endurance. Ou 3,5 km en 30 mn puis 15 mn de rando-course et à nouveau 4 km en 35 mn.

Semaine 2 :

Mardi. 45 mn à 75-78 % FCM.

Vendredi. Après 20 mn en endurance à 75-78 % FCM, 10 mn à 85 % FCM ou 1 600 m en 11 mn. Finir par 20 mn lentes.

Dimanche. Sortie longue : 40 mn à 75-78 % FCM puis 15 mn de rando-course (2/3 course en endurance et 1/3 marche active ou 3 mn course et 1 mn marche, etc.) puis à nouveau 35 mn en endurance. Ou 5 km en 40 mn puis 15 mn de rando-course et à nouveau 4 km en 35 mn.

Semaine 3 :

Mardi. 50 mn en endurance à 75-78 % FCM.

Vendredi. Après 20 mn en endurance à 75-78 % FCM, 20 mn à 85 % FCM ou 3 200 m en 22 mn. Finir par 20 mn lentes.

Dimanche. Sortie longue : 1 h 15 mn à 75-78 % FCM ou 10 km en 1 h 15 mn.

Semaine 4 :

Mardi. 1 heure à 75-78 % FCM.

Vendredi. Après 30 mn à 75-78 %, 2 fois 10 mn à 80-85 % ou 2 fois 1 km à allure marathon* avec récupération 2 mn. Finir par 15 mn lentes.

Dimanche. Sortie longue : 1 h 30 mn à 75-78 % FCM avec possibilité de faire une pause de 3 mn pour des étirements après 1 heure de course. Ou 12 km en 1 h 30 mn dont une pause de 3 mn après 8 km en 1 heure.

Semaine 5 :

Mardi. Après 30 mn à 75-78 % FCM, 15 mn à 80-85 % ou 2 km à allure marathon*. Finir par 20 mn lentes.

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

Dimanche. Sortie longue : 1 h 40 mn avec 45 mn à 75-78 % FCM puis 20 mn de rando-course (2/3 course en endurance et 1/3 marche active ou 3 mn course et 1 mn marche, etc.) puis à nouveau 20 mn en endurance. Ou 6 km en 45 mn puis 40 mn de rando-course et à nouveau 2,5 km en 20 mn.

Semaine 6 :

Mardi. Après 30 mn en endurance à 75-78 % FCM, 20 mn à 80-85 % FCM ou 3 km à allure marathon*. Finir par 20 mn lentes.

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

Dimanche. Sortie longue : 1 h 50 mn avec 1 h 10 mn à 75-78 % FCM puis 20 mn de rando-course (2/3 course en endurance et 1/3 marche active ou 3 mn course et 1 mn marche, etc.) puis à nouveau 20 mn en endurance. Ou 9,5 km en 1 h 10 mn puis 20 mn de rando-course et à nouveau 2,5 km en 20 mn.

Semaine 7 :

Mardi. Après 30 mn en endurance à 75-78 % FCM, 25 mn à 80-85 % FCM ou 4 km à allure marathon*. Finir par 20 mn lentes.

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

Dimanche. Sortie longue : 2 heures avec 1 h 30 mn à 75-78 % FCM puis 15 mn de rando-course (2/3 course en endurance et 1/3 marche active ou 3 mn course, 1 mn marche, etc.) puis à nouveau 15 mn en endurance. Ou 12 km en 1 h 30 mn puis 15 mn de rando-course et à nouveau 2 km en 15 mn.

Semaine 8 :

Mardi. Après 30 mn en endurance à 75-78 % FCM, 30 mn à 80-85 % ou 5 km à allure marathon*. Finir par 20 mn lentes.

Vendredi. 45 mn à 1 heure à 75-78 % FCM.

Dimanche. Sortie longue : 2 h 15 mn avec 1 h 30 mn à 75-78 % FCM puis 15 mn de rando-course (2/3 course en endurance et 1/3 marche active ou 3 mn course, 1 mn marche, etc.) puis à nouveau 30 mn en endurance. Ou 12 km en 1 h 30 mn puis 15 mn de rando-course et à nouveau 4 km en 30 mn.

Semaine 9 :

Mardi. Après 30 mn en endurance à 75-78 % FCM, 10 mn à 80-85 % FCM ou 2 km à allure marathon*. Finir par 10 mn lentes.

Mercredi. 1 h 15 mn à 75-78 % FCM.

Samedi. 40 mn à 75-78 % FCM.

Semaine 10 :

Mardi. Repos ou 15 mn à 75-78 % FCM avec une longue séance d'étirements passifs.

Mercredi. 20 mn à 75-78 % FCM puis 1 000 m à allure marathon*. Finir par 5 mn lentes.

Samedi. 20 mn à 75-78 % FCM.

Dimanche. Marathon.

Avec l'aimable autorisation de Jogging International