

PLAN 3 h 30

***Votre allure marathon : 4 mn 59 s/km.**

Votre Semaine 1

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

Mercredi. 1 heure en endurance à 75-78 % FCM ou 10,5 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 3 mn 48 s avec récup' 1 mn 30 s. Finir par 10 mn en endurance.

Dimanche. Sortie longue : 1 h 40 mn en endurance (75-78 % FCM) avec 10 mn à 80-85 % FCM après 1 heure de footing ou 18 km en 1 h 40 mn dont 2 km à allure marathon* après 10 km.

Votre Semaine 2

Mardi. Séance VMA : après 20 mn en endurance, 10 fois 1 mn 30 s à 95 % FCM avec récup' 1 mn en endurance ou 10 fois 300 m en 1 mn 13 s avec récup' 1 mn. Finir par 10 mn en endurance.

Mercredi. 1 heure en endurance à 75-78 % FCM ou 10,5 km en 1 heure.

Vendredi. Séance seuil plus : après 20 mn en endurance, 3 fois 5 mn à 90 % FCM avec récup' 1 mn 30 s en endurance ou 3 fois 1 000 m en 4 mn 45 s avec récup' 1 mn 30 s. 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 45 mn de course ou 16 km en 1 h 30 mn dont 2 km à allure marathon* après 8 km.

Votre Semaine 3

Mardi. 1 heure en endurance à 75-78 % FCM ou 10,5 km en 1 heure.

Mercredi. Séance VMA : après 20 mn en endurance, 8 fois 2 mn à 95 % FCM avec récup' 1 mn en endurance ou 8 fois 500 m en 2 mn-2 mn 05 s avec récup' 1 mn 15 s. Finir par 10 mn en endurance.

Vendredi. 1 h 15 mn en endurance à 75-78 % FCM ou 13 km en 1 h 15 mn.

Dimanche. Sortie longue : 1 h 40 mn en endurance (75-78 % FCM) avec 15 mn à 80-85 % FCM après 1 heure de course ou 18 km en 1 h 40 mn dont 3 km à allure marathon* après 10 km.

Votre Semaine 4

Mardi. Séance VMA : après 20 mn en endurance, 8 fois 3 mn à 90-95 % FCM avec récup' 1 mn 30 s en endurance ou 8 fois 700 m en 2 mn 50 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 13 km en 1 h 15 mn.

Vendredi. Séance au seuil : après 30 mn en endurance, 2 fois 10 mn à 85 % FCM avec récup' 3 mn en endurance ou 2 fois 2 000 m en 9 mn 30 s avec récup' 3 mn. Finir par 10 mn en endurance.

Dimanche. Sortie longue : 1 h 45 mn en endurance à 75-78 % FCM ou 19 km en 1 h 45 mn.

Votre Semaine 5

Mardi. Séance VMA : après 20 mn en endurance, 10 fois 3 mn à 90-95 % FCM avec récup' 1 mn 30 s en endurance ou 10 fois 700 m en 2 mn 50 s avec récup' 1 mn 30 s. Finir par 10 mn en endurance.

Mercredi. 1 heure en endurance à 75-78 % FCM ou 10,5 km en 1 heure.

Vendredi. Séance au seuil : après 30 mn en endurance, 2 fois 15 mn à 85 % FCM avec récup' 3 mn en endurance ou 2 fois 3 000 m en 14 mn 50 s avec récup' 3 mn. Finir par 10 mn en endurance.

Dimanche. Sortie longue : 1 h 50 mn en endurance à 75-78 % FCM ou 20 km en 1 h 50 mn.

Votre Semaine 6

Mardi. 45 mn à 1 heure en endurance à 75-78 % FCM ou 8 à 10,5 km en 45 mn à 1 heure.

Mercredi. Séance au seuil : après 30 mn en endurance, 2 fois 12 mn à 85 % FCM avec récup' 3 mn en endurance ou 2 fois 2 400 m en 11 mn 45 s avec récup' 3 mn. Finir par 10 mn en endurance.

Samedi. 45 mn en endurance à 75-78 % FCM ou 8 km en 45 mn.

Dimanche. 15 km ou semi-marathon avec allure marathon* jusqu'au 10e km, puis possibilité d'accélérer dans la deuxième partie sans dépasser 90 % FCM ou 4 mn 40 s/km. Ou entraînement-test avec 30 mn en endurance (75 % FCM) puis 20 mn à 85 % FCM (ou 4 mn 45 s/km) puis 30 mn en endurance (75 % FCM).

Votre Semaine 7

Mardi. 45 mn en endurance à 75-78 % FCM ou 8 km en 45 mn.

Mercredi. Séance au seuil : après 30 mn en endurance, 3 fois 10 mn à 85 % FCM avec récup' 3 mn en endurance ou 3 fois 2 000 m en 9 mn 30 s avec récup' 3 mn. Finir par 10 mn en endurance.

Samedi. 1 h 15 mn en endurance à 75-78 % FCM.

Dimanche. Sortie longue : 2 heures dont 1 heure à 75 % FCM puis 20 mn à 80-85 % FCM puis 40 mn à 75 % FCM. Ou 23 km dont 4 km à allure marathon* après 10 km de course.

Votre Semaine 8

Mardi. 1 h 15 mn en endurance à 75-78 % FCM ou 13 km en 1 h 15 mn.

Mercredi. Séance au seuil : après 30 mn en endurance, 2 fois 15 mn à 85 % FCM avec récup' 3 mn en endurance ou 2 fois 3 000 m en 14 mn 50 s avec récup' 3 mn. Finir par 10 mn en endurance.

Samedi. 1 heure en endurance à 70-75 % FCM ou 10,5 km en 1 heure.

Dimanche. Sortie longue : 2 h 30 mn en endurance avec 1 h 15 mn à 75 % FCM puis 30 mn à 80-85 % FCM puis 35 mn à 75 % FCM. Ou 29 km dont 6 km à allure marathon* après 13 km de course.

Votre Semaine 9

Mardi. 1 heure à 75-78 % FCM ou 10,5 km en 1 heure.

Mercredi. Après 20 mn en endurance, 2 fois 10 mn à 80-85 % FCM avec récup' 3 mn en endurance ou 2 fois 2 000 m à allure marathon* avec récup' 3 mn. Finir par 15 mn en endurance.

Vendredi : 1 h 15 mn en endurance à 75-78 % FCM ou 13 km en 1 h 15 mn.

Samedi. 40 mn en endurance à 75-78 % FCM ou 7 km en 40 mn.

Dimanche. Repos.

Votre Semaine 10

Mardi. 40 mn en endurance à 75 % FCM ou 7 km en 40 mn ou repos.

Mercredi. Après 20 mn en endurance, 2 fois 5 mn à 80-85 % FCM avec récup' 2 mn en endurance ou 2 fois 1 000 m à allure marathon* avec récup' 2 mn. Finir par 10 mn en endurance.

Samedi. 20 mn en endurance puis 400 m en 1 mn 59 s.

Dimanche. Marathon.

PLAN 3 h 45

***Votre allure marathon : 5 mn 20 s/km.**

Votre Semaine 1

Mardi. Séance VMA : après 20 mn en endurance, puis 6 fois 1 mn 30 s à 95 % FCM avec récup' 1 mn en endurance ou 6 fois 300 m en 1 mn 16 s avec récup' 1 mn. Finir par 10 mn en endurance.

Mercredi. 1 heure à 75-8 % FCM ou 10 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 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 de course. Ou 17 km dont 2 km à allure marathon* après 10 km de course.

Votre Semaine 2

Mardi. Séance VMA : après 20 mn en endurance, 8 fois 300 m en 1 mn 16 s avec récup' 1 mn en endurance ou 6 fois 1 mn 30 s à 95 % FCM avec récup' 1 mn. Finir par 10 mn en endurance.

Mercredi. 45 mn à 75-78 % FCM ou 7,5 km en 45 mn.

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

Dimanche. Sortie longue : 1 h 30 mn en endurance (75 % FCM) avec 10 mn à 80-85 % FCM après 1 heure de course ou 15 km dont 2 km à allure marathon* après 10 km de course.

Votre Semaine 3

Mardi. 30 mn en endurance à 75 % FCM puis 15 mn à 85 % FCM puis 15 mn à 75 % FCM. Ou 5 km en 30 mn puis 3 km en 15 mn puis 5 km en 30 mn.

Mercredi. 1 heure en endurance (75-78 % FCM) ou 10 km en 1 heure.

Vendredi. Après 30 mn en endurance (75 % FCM), 8 fois 500 m en 2 mn 10 s avec récup' 1 mn en endurance ou 8 fois 2 mn à 90-95 % FCM avec récup' 1 mn. Finir par 10 mn en endurance.

Dimanche. Sortie longue : 1 h 45 mn en endurance à 75-78 % FCM ou 18 km en 1 h 45 mn.

Votre Semaine 4

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

Mercredi. 1 heure en endurance (75-78 % FCM) ou 10 km en 1 heure.

Vendredi. Après 20 mn en endurance, 10 fois 2 mn à 95 % FCM avec récup' 1 mn en endurance ou 10 fois 500 m en 2 mn 10 s avec récup' 1 mn. Finir par 10 mn en endurance.

Dimanche. Sortie longue : 2 heures dont 1 heure en endurance à 75-78 % FCM puis 12 mn à 80-85 % FCM puis 48 mn en endurance ou 20 km dont 3 km à allure marathon* après 10 km de course.

Votre Semaine 5

Mardi. 30 mn en endurance (75-78% FCM) puis 20 mn à 85 % puis 15 mn à 75 % FCM. Ou 5 km en 30 mn puis 4 km en 20 mn puis 2,5 km en 15 mn.

Mercredi. 1 h 15 mn en endurance (75-78 % FCM) ou 12,5 km en 1 h 15 mn.

Vendredi. Après 20 mn en endurance, 8 fois 3 mn à 90-95 % FCM avec récup' 1 mn 30 s en endurance ou 8 fois 700 m en 3 mn avec récup' 1 mn 30 s. Finir par 10 mn en endurance.

Dimanche. Sortie longue : 1 h 45 mn en endurance à 70-75-78 % FCM ou 18 km en 1 h 45 mn.

Votre Semaine 6

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

Mercredi. Après 20 mn en endurance, 6 fois 3 mn à 90-95 % FCM avec récup' 1 mn 30 s en endurance ou 6 fois 700 m en 3 mn avec récup' 1 mn 30 s. Finir par 10 mn en endurance.

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

Dimanche. Compétition-test sur 15 km jusqu'au semi (de préférence avec un profil plat), comme un footing en endurance avec un test de votre allure marathon* lors des 5 derniers kilomètres.

Votre Semaine 7

Mardi. 45 mn en endurance (75-78 % FCM) ou 7,5 km en 45 mn ou balade ou 1 heure de vélo pour assimiler la course de la veille.

Mercredi. 40 mn en endurance (75 % FCM) puis 20 mn à 85 % FCM ou 6,5 km en 40 mn puis 4 km en 20 mn puis 3 km en 10 mn. Finir par 10 mn en endurance.

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

Dimanche. Sortie longue : 2 heures dont 1 heure à 75-78 % FCM puis 30 mn à 80-85 % FCM puis 30 mn à 70-75 % FCM. Ou 20 km dont 6 km à allure marathon* après 10 km de course.

Votre Semaine 8

Mardi. Après 30 mn en endurance (70 % FCM), 4 fois 6 mn à 90 % FCM avec récup' 2 mn 30 s en endurance ou 4 fois 1 500 m en 6 mn 20 s avec récup' 2 mn 30 s. Finir par 10 mn en endurance.

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

Vendredi. Après 45 mn en endurance (75 % FCM), 25 mn à 85 % FCM ou 5 km en 25 mn. Finir par 10 mn en endurance.

Dimanche. Sortie longue : 2 h 15 mn en endurance avec 1 h 15 mn à 75-78 % FCM puis 40 mn à 80-85 % FCM et finir par 20 mn à 70-75 % FCM. Ou 24 km dont 8 km à allure marathon* après 12,5 km de course en 1 h 15 mn.

Votre Semaine 9

Mardi. 1 heure à 75-78 % FCM ou 10 km en 1 heure.

Mercredi. Après 30 mn en endurance (75 % FCM), 2 fois 8 mn à 80-85 % FCM avec récup' 2 mn en endurance ou 2 fois 2 km à allure marathon* avec récup' 2 mn. Finir par 10 mn en endurance.

Vendredi (optionnel). 40 mn en endurance (75-78 % FCM) ou 7,5 km en 45 mn.

Samedi. 45 mn en endurance dont 10 mn à 80-85 % FCM ou 7 km dont 2 km à allure marathon* après 3 km de course en 18 mn.

Dimanche. Repos.

Votre Semaine 10

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

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

Samedi. 20 mn en endurance (70 % FCM).

Dimanche. Marathon.

Avec l'aimable autorisation de Jogging International