

## Plan 4 h 15 mn

\*Votre allure marathon : 6 mn 02 s/km

### Votre Semaine 1

Mardi. Séance VMA : après 20 mn en endurance, 6 fois 300 m en 1 mn 26 s avec récup' 1 mn en endurance entre les 300 m ou 6 fois 1 mn 30 s à 95 % FCM avec récup' 1 mn. Finir par 10 mn en endurance.

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

Vendredi. Séance seuil plus : après 20 mn en endurance, 2 fois 5 mn à 90 % FCM avec récup' 1 mn 30 s en endurance ou 2 fois 800 m en 4 mn 45 s avec récup' 1 mn 30 s. Finir par 10 mn en endurance.

Dimanche. Sortie longue : 1 h 40 mn en endurance à 75 % FCM dont 10 mn à 80-85 % FCM après 1 heure de course ou 15 km en 1 h 40 mn dont 2 km à allure marathon\* après 9 km en 1 heure.

### Votre Semaine 2

Mardi. Séance VMA : après 20 mn en endurance, 8 fois 300 m en 1 mn 26 s avec récup' 1 mn en endurance entre les 300 m ou 8 fois 1 mn 30 s à 95 % FCM avec récup' 1 mn. Finir par 10 mn en endurance.

Mercredi. 1 heure en endurance à 75-78 % FCM ou 9 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 800 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 à 75 % FCM dont 12 mn à 80-85 % FCM après 1 heure de course ou 14,5 km en 1 h 30 mn dont 2,5 km à allure marathon\* après 9 km en 1 heure.

### Votre Semaine 3

Mardi. Séance VMA : après 20 mn en endurance, 8 fois 400 m en 1 mn 55 s avec récup' 1 mn 15 s en endurance entre les 400 m ou 8 fois 2 mn à 95 % FCM avec récup' 1 mn. Finir par 10 mn en endurance.

Mercredi. 45 mn en endurance à 75-78 % FCM ou 6 à 7 km en 45 mn.

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

Dimanche. Sortie longue : 1 h 40 mn en endurance à 75-78 % FCM ou 15 km en 1 h 40 mn.

### Votre Semaine 4

Mardi. Séance VMA : après 20 mn en endurance, 7 fois 600 m en 3 mn 04 s avec récup' 1 mn 30 s en endurance entre les 600 m ou 7 fois 2 mn 30 s à 95 % FCM avec récup' 1 mn 15 s. Finir par 10 mn en endurance.

Mercredi. 45 mn à 1 heure en endurance à 75-78 % FCM ou 6,5-7 km jusqu'à 9 km en 45 mn à 1 heure.

Vendredi. Après 30 mn en endurance, 15 mn à 85 % FCM ou 2 500 m en 15 mn 05 s. Finir par 10 mn en endurance.

Dimanche. 1 h 45 mn en endurance et en rando-course, soit 45 mn en endurance à 75-78 % FCM puis 40 mn en alternant marche rapide et course à 70-75 % FCM. Finir par 30 mn en course continue en endurance à 75-78 % FCM. Ou 6,5 à 7 km de course en 45 mn puis 5 km de rando-course, puis 4 km de course en 30 mn.

## **Votre Semaine 5**

Mardi. Séance VMA : après 20 mn en endurance, 8 fois 600 m en 3 mn 04 s avec récup' 1 mn 30 s en endurance entre les 600 m 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 11,5 km en 1 h 15 mn.

Vendredi. Après 30 mn en endurance, 20 mn à 85 % FCM ou 3 000 m en 17 mn 20 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 30 mn en alternant marche rapide et course à 70-75 % FCM. Finir par 30 mn en course continue en endurance à 70-75 % FCM. Ou 6,5 à 7 km de course en 45 mn puis 5 km de rando-course puis 5 km de course en 36 mn.

## **Votre Semaine 6 (optionnel)**

**Si au lendemain de la sortie longue vous éprouvez des difficultés de récupération mieux vaut écourter (30 mn de footing) ou annuler ce footing.**

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

Mercredi. Après 20 mn en endurance, 6 fois 600 m en 3 mn 04 s avec récup' 1 mn 30 s en endurance entre les 600 m ou 6 fois 2 mn 30 s à 95 % FCM avec récup' 1 mn 15 s. Finir par 10 mn en endurance.

Vendredi. 40 mn en endurance à 75 % FCM ou 6 km en 40 mn.

Dimanche. Compétition-test de 15 km jusqu'au semi (de préférence avec un profil plat). Faire la course sans forcer, comme une sortie en endurance, avec un test grandeur nature de votre allure marathon\* sur les 5 derniers kilomètres.

## **Votre Semaine 7**

Mardi. 45 mn en endurance à 75-78 % FCM ou 6,5 à 7 km en 45 mn.

Mercredi. Après 20 mn en endurance à 70 % FCM, 3 fois 6 mn à 90 % FCM avec récup' 2 mn ou 3 fois 1 000 m en 5 mn 44 s avec récup' 2 mn. Finir par 10 mn en endurance.

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

Dimanche. Sortie longue : 2 heures en endurance à 70-75 % FCM dont la première heure à 75-78 % 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 une 1 h 30 mn de course. Ou 9 km en endurance en 1 heure puis 5 km à allure marathon\* puis 6,5 à 7 km en 45 mn.

## **Votre Semaine 8**

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

Mercredi. Après 30 mn en endurance à 70 % FCM, 3 fois 7 mn à 90 % FCM avec récup' 3 mn ou 3 fois 1 200 m en 6 mn 55 s avec récup' 3 mn. Finir par 10 mn en endurance.

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

Dimanche. Sortie longue : 1 h 15 mn en endurance à 75-78 % FCM puis 25 mn à 80-85 % FCM puis 35 mn en endurance à 70-75 % FCM. Ou 11,5 km en 1 h 15 mn 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 6,5 à 7 km en 45 mn.

Mercredi. Après 30 mn en endurance à 75-78 % FCM, 2 fois 8 mn à 80-85 % FCM avec récup' 3 mn ou 2 fois 2 km allure marathon\* avec récup' 3 mn. Finir par 10 mn en endurance.

Vendredi. 45 mn en endurance à 75-78 % FCM ou 6,5 à 7 km en 45 mn.

Dimanche. Repos total.

## **Votre Semaine 10**

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

Mercredi. Après 20 mn en endurance à 75 % FCM, 1 000 m en 6 mn 02 s puis 5 mn à 70 % FCM.

Samedi. 20 mn en endurance à 75 % FCM.

Dimanche. Marathon.