

plan d'entraînement marathon de paris 2013

semaines 1 à 4



Semaine 1 : du 07 au 13 janvier 2013	PHASE DE DEVELOPPEMENT GENERAL	KM
séance 1	50' footing	
séance 2	30' échauffement + PPG + 15x(30''x30')' + 10' souple	
séance 3	1h15 footing (à 70-75% VMA) avec changement d'allure : 10' de 5'20 à 5' au km	

Semaine 2 : du 14 au 20 janvier 2013	PHASE DE DEVELOPPEMENT GENERAL	KM
séance 1	1h footing	
séance 2	30' échauffement + PPG + 8x3' à 90% VMA - r: 1' + 8'souple	
séance 3	1h20 footing (à 70-75% VMA) avec changement d'allure 15' de 5'20 à 5' au km	

Semaine 3 : du 21 au 27 janvier 2013	PHASE DE DEVELOPPEMENT GENERAL	KM
séance 1	1h footing	
séance 2	30' échauffement + PPG + 6x4' à 90% VMA - r: 1'30 + 8'souple	
séance 3	1h25 footing (à 70-75% VMA) avec changement d'allure 20' de 5'20 à 5' au km	

Semaine 4 : du 28 janvier au 03 février 2013	RELACHEMENT	KM
séance 1	1h footing	
séance 2	1h20 footing (à 70-75% VMA) avec changement d'allure 25' de 5'20 à 5' au km	

plan d'entraînement marathon de paris 2013

semaines 5 à 8



Semaine 5 : du 04 au 10 février 2013	PHASE DE DEVELOPPEMENT GENERAL	KM
séance 1	1h15 footing	
séance 2	30' échauffement + 2km-5km-2km en 8'50-23'22-8'45 r:2' + 10' souple	
séance 3	1h30 footing (à 70-75% VMA) avec changement d'allure 25' de 5' à 4'55 au km	

Semaine 6 : du 11 au 17 février 2013	PHASE DE DEVELOPPEMENT SPECIFIQUE	KM
séance 1	1h15 footing	
séance 2	30' échauffement + 2x5km en 23'22 r:2' + 10' souple	
séance 3	1h35 footing (à 70-75% VMA) avec changement d'allure 30' de 4'55 à 4'40 au km	

Semaine 7 : du 18 au 24 février 2013	PHASE DE DEVELOPPEMENT SPECIFIQUE	KM
séance 1	30' échauffement + 6x2000m entre 8'50-9'21 r : 2'30 + 10' souple	
séance 2	30' échauffement + PPG + 12x400m à 100% VMA 1'35 r: 1' + 10' souple	
séance 3	1h40 footing (à 70-75% VMA) avec changement d'allure 35' de 4'50 à 4'40 au km	

Semaine 8 : du 25 février au 03 mars 2013	RELACHEMENT	KM
séance 1	1h footing avec 10' à 4'40 au km	
séance 2	SEMI MARATHON DE PARIS - objectif: 10km à allure marathon = 5'au km puis allure libre	

plan d'entraînement marathon de paris **2013**

semaines 9 à 13



Semaine 9 : du 04 au 10 mars 2013	PHASE DE DEVELOPPEMENT SPECIFIQUE	KM
séance 1	50' footing souple	
séance 2	45' footing +3x3000m entre 13'55-14' r: 2' + 8' souple	
séance 3	2h footing avec changement d'allure 10' de 5'20 à 5' au km au moment que vous voulez.	

Semaine 10 : du 11 au 17 mars 2013	PHASE DE DEVELOPPEMENT SPECIFIQUE	KM
séance 1	20' footing + 8km en 39'44 r:3' + 5km en 23'22 r : 2'30 + 3km en 13'15 + 10' souple	
séance 2	30' échauffement + PPG + 20x1'x1' à 100% VMA + 10' souple	
séance 3	2h10 footing avec changement d'allure 15' de 5' à 4'55 au km	

Semaine 11 : du 18 au 24 mars 2013	PHASE DE DEVELOPPEMENT SPECIFIQUE	KM
séance 1	20' footing + 10 km en 49'40 r:3' + 5km en 23'22 r : 2'30 + 3km en 13'15 + 5' souple	
séance 2	30' footing + 40' entre 4'40-4'50 au km	
séance 3	2h20 footing avec 45' à 5' au km	

Semaine 12 : du 25 au 31 mars 2013	PHASE D'AFFUTAGE	KM
séance 1	1h15 footing avec 40' à 5' + 10' souple	
séance 2	30' footing + 6x2000m entre 9'20-9'30 r : 2'30 +10' souple	
séance 3	1h footing	

Semaine 13 : du 01 au 07 avril 2013	PHASE D'AFFUTAGE	KM
séance 1	30'footing + 15' à 5' au km +10' souple	
séance 2	25' footing + 10' à 5' au km + 5' souple	
séance 3	MARATHON DE PARIS Objectif: 03H30 – Yes you can !	