

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 + 15x30"x30" + 10' souple	
séance 3	1h15 footing à 70-75% VMA avec changement d'allure 10' de 6' à 5'40 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 6' à 5'40 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' + 8' souple	
séance 3	1h25 footing (à 70-75% VMA) avec changement d'allure 20' de 6' à 5'40 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 6' à 5'40 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 10'40-26'44-10'35 r:2' + 10' souple	
séance 3	1h30 footing (à 70-75% VMA) avec changement d'allure 25' de 5'50 à 5'40 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 26'44 r:2' + 10' souple	
séance 3	1h35 footing (à 70-75% VMA) avec changement d'allure 30' de 5'40 à 5'20 au km	

Semaine 7 : du 18 au 24 février 2013	PHASE DE DEVELOPPEMENT SPECIFIQUE	KM
séance 1	30' échauffement + 6x2000m entre 10'06-9'34 r:2'30 + 10' souple	
séance 2	30' échauffement + PPG + 12x400m à 100% VMA 1'49 r:1' + 10' souple	
séance 3	1h40 footing (à 70-75% VMA) avec changement d'allure 35' de 5'35 à 5'20 au km	

Semaine 8 : du 25 février au 03 mars 2013	RELACHEMENT	KM
séance 1	1h footing avec 10' à 5'20 au km	
séance 2	SEMI MARATHON DE PARIS - Objectif : 10km à allure marathon = 5'40 au km puis 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 15'55-16'03 r:2' + 8' souple	
séance 3	2h footing avec changement d'allure 10' de 6' à 5'40 au km	

Semaine 10 : du 11 au 17 mars 2013	PHASE DE DEVELOPPEMENT SPECIFIQUE	KM
séance 1	20' footing + 8km en 45'27 r:3' + 5 km en 26'44 r:2'30 + 3km en 16' + 10' souple	
séance 2	30' échauffement + PPG + 20x1'x1' à 100% VMA + 10' souple	
séance 3	2h10 footing avec changement d'allure 15' de 5'40 à 5'20 au km	

Semaine 11 : du 18 au 24 mars 2013	PHASE DE DEVELOPPEMENT SPECIFIQUE	KM
séance 1	20' footing + 10km en 56'50 r:3' + 5km en 26'44 r:2'30 + 3km en 16' + 5' souple	
séance 2	30' footing + 40' entre 5'20-5'30 au km	
séance 3	2h20 footing avec 45' à 5'40 au km	

Semaine 12 : du 25 au 31 mars 2013	PHASE D'AFFUTAGE	KM
séance 1	1h15 footing avec 40' à 5'40 + 10' souple	
séance 2	30' footing + 6x2000m entre 10'40-10'50 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 5'40 au km + 10' souple	
séance 2	25' footing + 10' à 5'40 au km + 5' souple	
séance 3	MARATHON DE PARIS <u>Objectif</u> : 04H00 – Yes you can !	