

Plan Marathon 4 séances sur 10 semaines

Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3
Séance 1	Séance 1	Séance 1
30mn en endurance puis 8 x 1m30 à 95 % 1 récup 1mn, finir par 10mn en endurance	30mn en endurance puis 10 x 300m récup 1mn, finir par 10mn en endurance	1h00 en endurance à 75-78 FCM
Séance 2	Séance 2	Séance 2
1H00 en endurance à 75-78 FCM	1h00 en endurance à 75-78 FCM	30mn en endurance puis 8 x 2mn à 95 % récup 1mn, finir par 10mn en endurance
Séance 3	Séance 3	Séance 3
30mn en endurance puis 3 x 1000m à 90 % récup 1mn30 finir par 10mn en endurance	30mn en endurance puis 3 x 5mn à 90 % récup 2mn finir par 10mn en endurance	1h15mn en endurance à 75-78 FCM
Séance 4 : Sortie Longue	Séance 4 : Sortie Longue	Séance 4 : Sortie Longue
1h40 en endurance à 75-78 % avec 2km à allure marathon 80-85 % après une heure d'endurance	1h30 en endurance à 75-78 % avec 2km à allure marathon 80-85 % après une heure d'endurance	1h40 en endurance à 75-78 % puis 15mn à allure marathon 80-85 % après une heure d'endurance

Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6
Séance 1	Séance 1	Séance 1
30mn en endurance puis 8 x 3mn à 90-95 % récup 1mn30, finir par 10mn en endurance	30mn en endurance puis 10 x 3mn à 90-95 % récup 1mn30, finir par 10mn en endurance	45mn à 1h00 en endurance à 75-78 FCM
Séance 2	Séance 2	Séance 2
1h15mn en endurance à 75-78 FCM	1h00 en endurance à 75-78 FCM	30mn en endurance puis 2 x 12mn à 85 % récup 3mn, finir par 10mn en endurance
Séance 3	Séance 3	Séance 3
30mn en endurance puis 2 x 10mn à 85% récup 3mn, finir par 10mn en endurance	30mn en endurance puis 2 x 3000m à 85 % récup 3mn, finir par 10mn en endurance	45mn en endurance à 75-78 FCM
Séance 4 : Sortie Longue	Séance 4 : Sortie Longue	Séance 4 : Sortie Longue
1h45 en endurance à 75-78 % dont 4km à allure marathon	1h50 en endurance à 75-78 %	SEMI-MARATHON avec allure : 10km à 80-85 % puis la fin à 90 %

Semaine 7	Semaine 8	Semaine 9
Séance 1	Séance 1	Séance 1 : Mardi
45mn en endurance à 75-78 FCM	1h15 en endurance à 75-78 FCM	1h00 en endurance à 75-78 FCM
Séance 2	Séance 2	Séance 2
30mn en endurance puis 3 x 10mn à 85 % récup 3mn, finir par 10mn en endurance	30mn en endurance puis 2 x 3000m récup 3mn, finir par 10mn en endurance	30mn en endurance puis 2 x 10mn à 80-85 % récup 2mn, finir par 10mn en endurance
Séance 3	Séance 3	Séance 3
1h15 en endurance à 75-78 FCM	1h00 en endurance à 75-78 FCM	1h15 en endurance à 75-78 FCM
Séance 4 : Sortie Longue	Séance 4 : Sortie Longue	Séance 4 : Samedi Dimanche repos
2h00 en endurance à 75-78 % dont 1h00 à 75 % puis 20mn à 80-85 %	2h30 en endurance à 75-78 % dont 1h15 à 75 % puis 30mn à 80-85 %	40 en endurance à 75-78 %

Semaine 10
Séance 1
40mn en endurance à 75-78 FCM
Séance 2
30mn en endurance puis 2 x 1000m à 80-85 % récup 2mn, finir par 10mn en endurance
Séance 3: Samedi
20mn en endurance puis 400m en 1mn59, finir par 10mn de footing
Dimanche
MARATHON