

## Plan Marathon 5 séances sur 10 semaines

Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3
<b>Séance 1</b>	<b>Séance 1</b>	<b>Séance 1</b>
1h00 en endurance à 75-78 FCM	1h00 en endurance à 75-78 FCM	30mn en endurance puis 8 x 2mn30 à 95 % récup 1mn15, finir par 10mn en endurance
<b>Séance 2</b>	<b>Séance 2</b>	<b>Séance 2</b>
30mn en endurance puis 2 x 5 x 400m récup 1mn et 3mn entre les 2 séries, finir par 10mn en endurance	30mn en endurance puis 2 x 5 x 500m récup 1mn et 3mn entre les 2 séries, finir par 10mn en endurance	1h15mn en endurance à 75-78 FCM
<b>Séance 3</b>	<b>Séance 3</b>	<b>Séance 3</b>
45mn en endurance à 75-78 FCM	45mn en endurance à 75-78 FCM	30mn en endurance puis 2 x 2000m à 85-90 % récup 3mn, finir par 10mn en endurance
<b>Séance 4</b>	<b>Séance 4</b>	<b>Séance 4</b>
30mn en endurance puis 4 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	45mn en endurance à 75-78 FCM
<b>Séance 5 : Sortie Longue</b>	<b>Séance 5 : Sortie Longue</b>	<b>Séance 5 : Sortie Longue</b>
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	1h30 en endurance à 75-78 % puis 15mn à allure marathon 80-85 % après une heure d'endurance

Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6
<b>Séance 1</b>	<b>Séance 1</b>	<b>Séance 1</b>
30mn en endurance puis 6 x 3mn à 95 % récup 1mn15, finir par 10mn en endurance	30mn en endurance puis 8 x 3mn à 95 % récup 1mn15, finir par 10mn en endurance	Jour de repos cette semaine afin d'assimiler les semaines précédentes
<b>Séance 2</b>	<b>Séance 2</b>	<b>Séance 2</b>
1h15mn en endurance à 75-78 FCM	1h15mn en endurance à 75-78 FCM	1h15mn en endurance à 75-78 FCM
<b>Séance 3</b>	<b>Séance 3</b>	<b>Séance 3</b>
30mn en endurance puis 3 x 8mn à 85-90 % récup 2mn, finir par 10mn en endurance	30mn en endurance puis 2 x 2000m à 85-90 % récup 3mn, finir par 10mn en endurance	30mn en endurance puis 2 x 10mn à 85-90 % récup 3mn, finir par 10mn en endurance
<b>Séance 4</b>	<b>Séance 4</b>	<b>Séance 4</b>
1h00 en endurance à 75-78 FCM	1h00 en endurance à 75-78 FCM	45mn en endurance à 75-78 FCM
<b>Séance 5 : Sortie Longue</b>	<b>Séance 5 : Sortie Longue</b>	<b>Séance 5 : Sortie Longue</b>
1h40 en endurance à 75-78 %	2h00 en endurance à 75-78 % avec 3km à allure marathon 80-85 %	SEMI-MARATHON avec allure : 10km à 80-85 % puis la fin à 90 %

Semaine 7	Semaine 8	Semaine 9
<b>Séance 1</b>	<b>Séance 1</b>	<b>Séance 1 : Lundi</b>
45mn en endurance à 75-78 FCM	1h00 en endurance à 75-78 FCM	40mn en endurance à 75-78 FCM
<b>Séance 2</b>	<b>Séance 2</b>	<b>Séance 2 : Mardi</b>
30mn en endurance puis 10 x 3mn à 95 % récup 1mn15, finir par 10mn en endurance	30mn en endurance puis 3 x 2000m récup 3mn, finir par 10mn en endurance	30mn en endurance puis 2 x 10mn à 80-85 % récup 2mn, finir par 10mn en endurance
<b>Séance 3</b>	<b>Séance 3</b>	<b>Séance 3 : Mercredi</b>
1h00 en endurance à 75-78 FCM	45mn en endurance à 75-78 FCM	1h15 en endurance à 75-78 FCM
<b>Séance 4</b>	<b>Séance 4</b>	<b>Séance 4 : Jeudi</b>
40mn en endurance puis 2 x 15mn à 80-85 % récup 3mn, finir par 10mn en endurance	40mn en endurance puis 30mn à 80-85 %, finir par 10mn en endurance	30mn en endurance puis 6 x 2mn à 95 % récup 1mn, finir par 10mn en endurance
<b>Séance 5 : Sortie Longue</b>	<b>Séance 5 : Sortie Longue</b>	<b>Séance 5 : Samedi Dimanche repos</b>
2h15 en endurance à 75-78 %	2h30 en endurance à 75-78 %	20 en endurance à 75-78 % puis 2km à allure marathon 80-85 %, finir par 10mn en endurance

Semaine 10
<b>Séance 1</b>
40mn en endurance à 75-78 FCM
<b>Séance 2</b>
30mn en endurance puis 2 x 1000m à 80-85 % récup 2mn, finir par 10mn en endurance
<b>Séance 3</b>
30mn en endurance à 75-78 FCM
<b>Séance 4: Samedi</b>
20mn en endurance puis 400m en 1mn50, finir par 10mn de footing
<b>Dimanche</b>
<b>MARATHON</b>