

PLAN D'ENTRAINEMENT

MARATHON – SEMI-MARATHON et 12 KM DE VILLEFRANCHE SUR SAONE

| | MARATHON | SEMI MARATHON | 12 KM |
|---------|---|--|-------------------------------------|
| M 1/10 | 2 x (6 X 300) 100 m de récup et 2.30 entre séries à 90 % de la VMA | 2 X (4x 300 m) 100 m récup et 2'30 | 2 x (4x 300 m) |
| J 3/10 | 6 X 4' repos 1'30 | 4 X 4' repos 1'30 | 4 x 4' |
| S 5/10 | Footing 40' | | |
| D 6/10 | Sortie 2 h | Footing 1 h 15 | Footing 1 h |
| | | | |
| M 8/10 | 3 x (400-800) repos 1'15 à 90 % de la vma et 2'30 entre les séries +400 m | 2 x (400-800) à 90 % de la vma repos 1'15 et 2'30 +400 m | 2 x (400-800) |
| J 10/10 | 2000-1500-1000 ou 9'-7'-5' repos 2'30 | 3 x 6' repos 2'30 | 3 x 5' repos 2'30 |
| S 12/10 | Footing 45' | | |
| D 13/10 | SEMI MARATHON DE SEMUR ou sortie 2 h | 10 km de SEMUR Ou sortie 1 h 15 | idem |
| | | | |
| M 15/10 | Récup Semi Footing 45 mn ou 5 x 1000m repos 2' | Récup idem Ou 3X 1000 m repos 2' | Récup idem ou 3 x 1000 m repos 2' |
| M 16/10 | Footing 40 mn | | |
| J 17/10 | 2 X (6'-8') repos 2' et 3' entre séries | 4 x 5' repos 2' | 4 x 5' repos 2' |
| S 19/10 | Footing 45' | | |
| D 20/10 | Sortie 2 h | Sortie 1 h 15 | Sortie 1 h |
| | | | |
| M 22/10 | 10 X 500 m repos 1'30 | 6 x 500 m repos 1'30 | 5 x 500 m repos 1'3 |
| M 23/10 | Footing 40 mn | | |
| J 24/10 | 2 x (400-500-600-800) repos 1'15 | 2 x (400-500-600) repos 1'15 | 2 x (400-500-600) repos 1'15 |
| S 26/10 | Footing 45 mn + 5x100 m | | |
| D 27/10 | Sortie 2 h avec 2 X 20' allure marathon | Sortie 1 h 15 avec 2 x 5' allure seuil | Sortie 1 h avec 2 x 5' allure seuil |

| | | | |
|---------|---|---|-------------------------------------|
| M 29/10 | 6 X 1000 m repos 1'30 | 3 X 1000 m repos 1'30 | 3 x 1000 m repos 1'30 |
| M 30/10 | Footing 45' | | |
| J 31/10 | 2 x (6'-8') repos 2' | 2 X (4'-6') repos 1'45 | 2 x (4'-5') repos 1'45 |
| S 2/11 | Footing 45 mn + 2 x300m | | |
| D 3/11 | Sortie 2 h dont 2 X 20 mn allure marathon | Sortie 1 h 15 avec 2 X 5 ' allure seuil | Sortie 1 h avec 2 x 5' Allure seuil |
| M 5/11 | 3 X 500 m + 3 x1000 m repos 1'15 et 2' | 500-1000-500-1000-500 repos 1'15 et 2' | 500-1000-500-1000 repos 1'15 et 2' |
| M 6/11 | Footing 45' | | |
| J 7/11 | 5 x 10' repos 3' | 3 X 8' repos 3' | 3 X 8' repos 3' |
| S 9/11 | Footing 45 ' dont 10' allure seuil | | |
| D 10/11 | Sortie 2 h avec 2 x 20' allure marathon | Sortie 1 h 15 avec 2 x 5' | Sortie 1 h avec 2 x 5' |
| M 12/11 | 2 x 3000 m repos 2'30 | 2 x 2000 m repos 2'30 | 2 x 1500 m repos 2'30 |
| M 13/11 | Footing 45' | | |
| J 14/11 | 4 X 1000 m repos 2' | 2 x 1 000 m repos 2' | 2 x 1000 m repos 2' |
| S 16/11 | Footing 45' | | |
| D 17/11 | Sortie 1 h 30 | Sortie 1 h 15 | Sortie 1 h |
| M 19/11 | 6 x 300 m repos 100m | 4 x 300 m repos 100m | 4 x 300 m r 100 m |
| J 21 | Footing 40 mn | Footing 40 mn | Footing 40 ' |
| S 23/11 | MARATHON | SEMI-MARATHON | 12 KM |

Bonne course, faites-vous plaisir, pensez à vous hydrater et à vous alimenter

Ne partez pas trop vite, la course encore plus longue si vous ne gérez pas bien le départ.....