

Votre Marathon en 8 semaines de préparation avec 4 séances par semaine.

Semaine 1 :

Séance 1 - 20' end/fond + 2 séries 6 côtes de 30'' récup 3'00 entre série
finir par 10' footing lent.

Séance 2 - 30' end/fond +3 x 8'00 à 80-85%VMA récup 2'00 entre chaque effort
finir par 10' footing lent.

Séance 3 - 1h00 end/fond

Séance 4 - sortie de 1h30 dont : 30' end/fond + 2 fois 3000m allure spécifique
marathon 2'00 de récup, finir en footing lent.

Semaine 2 :

Séance 1 - 45' à 1h00 end/fond

Séance 2 - 20' à 30' end/fond +2 séries de 4 fois 300m + 200m à 100% VMA
récup 45'' et 3'00 entre les séries. Finir par 10' cool.

Séance 3 - 1h00 end/fond

Séance 4 - sortie de 1h40 dont : 15' à 20' end/fond + 4000m+3000 + 2000 allure spécifique
Finir cool jusqu'à 1h40'.

Semaine 3 :

Séance 1 - 45' à 1h00 end/fond

Séance 2 - 30' end/fond + 10' + 8' + 6' 80 à 85% VMA récup 2'00. Finir par 5 à 10' cool

Séance 3 - 1h00 end/fond

Séance 4 - sortie de 1h50 dont : 30' end/fond + 3 x 4000m allure spécifique
récup 2'00. Finir cool jusqu'à 1h50.

Semaine 4 :

Séance 1 - 50' end/fond

Séance 2 - 45' end/fond

Séance 3 - sortie longue de 2h00 dont : 45' + 2 x 5000m allure spécifique récup 2'00
ou ½ préparatoire 5kms end/fond 6kms 70/75% VMA 10km allure spécifique
cool jusque 2h00.

Pour mémoire

	<u>FMC</u>	<u>VMA</u>
end/fond	60/64%	50/55%
Allure spécifique	75/80%	70/75%
Allure VMA	95/100%	90/100%

Recommandation

Faites quelques allures à 85% FMC soit 80% VMA