

PLAN D'ENTRAINEMENT sur 8 semaines type MARATHON

Plan réalisé par **Bertrand Cochard** (Entraîneur Fédéral d'Athlétisme).

Pendant la phase terminale de votre préparation je vous déconseille de faire des compétitions ou uniquement sous forme de séance.

Pour les athlètes s'entraînant 5x par semaine je vous conseille de faire les séances 4 et 5 2 jours consécutifs (mini-bloc).

Abréviations utilisées :

E -> Etirements

RAC -> retour au calme

r -> récupération

R -> récupération entre série

		3 x semaine	4 x semaine	5 x semaine
Semaine 1	Séance 1	50'h < 70% + renforcement abdos	1h < 70% + renforcement abdos	1h < 70% + renforcement abdos
	Séance 2	30' échauffement + 10x(30''-30'') + RAC	30' échauffement + 10x(30''-30'') + RAC	30' échauffement + 10x(30''-30'') + RAC
	Séance 3	1h15'	1h < 75%	1h15' < 75%
	Séance 4		1h30' dt 15' allure marathon	30' échauffement + 3x10' allure semi r=3' + 20' cool
	Séance 5			1h30' dt 20' allure marathon
Compétition		Si compétition, enlever la séance 3	Si compétition, enlever la séance 4	Si compétition, enlever la séance 5
Semaine 2	Séance 1	1h <70% renforcement abdos	1h <70% renforcement abdos	1h <70% renforcement abdos
	Séance 2	30' + 8x30'' vite en côtes + 6x30'' vite sur le plat + RAC	30' + 8x30'' vite en côtes + 6x30'' vite sur le plat + RAC	30' + 10x30'' vite en côtes + 6x30'' vite sur le plat + RAC
	Séance 3	1h30' dt 10' allure marathon	1h15'	1h15'
	Séance 4		1h45' dt 20 allure marathon + 5' allure semi	30' + 15' allure marathon + 10' allure semi + 10' allure marathon+ 10' lent
	Séance 5			1h45' dt 30' allure marathon
Compétition		Si compétition, enlever la séance 3	Si compétition, enlever la séance 4	Si compétition, enlever la séance 5



RaidLight

RAIDLIGHT®, R-LIGHT® et RANDO-LIGHT® sont
des marques déposées par MF PERFORMANCE



Partenaire du projet d'INNOVATION
2007- 2009 RAIDLIGHT



EQUIPEMENT DE LA PERSONNE ET INFRASTRUCTURES DE SPORTS ET LOISIRS

Membre du Pole de compétitivité
SPORALTEC

RAIDLIGHT ZA des Chalayes 42 660 St-Genest-Malifaux France	Tél : +33 (0)4 77 51 79 04 Fax : +33 (0)4 77 51 79 05 e-mail : information@raidlight.com www.raidlight.com	SARL MF PERFORMANCE RAIDLIGHT au capital de 29.675 Euros SIRET 422 981 548 00023 ST ETIENNE Code APE : 182J TVAINtraCEE : FR65422981548
--	--	---

Semaine 3	Séance 1	1h <70%	1h < 70%	1h < 70%
	Séance 2	30' échauffement + 8x1' vite r=1' + RAC 10'	30' échauffement + 10x1' r=1' + RAC 10'	30' échauffement + 12x1' r=1' + RAC 10'
	Séance 3	1h45' dt 20' allure marathon	1h15' à 75%	1h30 à 75%
	Séance 4		1h45'h dt 30' allure marathon + 5' allure semi	40' + 15' allure marathon + 10' allure semi + 2x1000m allure 10kms + 15' cool
	Séance 5			1h45' dt 30' allure marathon
	Compétition		Si compétition, enlever la séance 3	Si compétition, enlever la séance 4
Semaine 4	Séance 1	50' < 70%	50' < 70%	50' < 70%
	Séance 2	30' + 12' (30''-30'')	30' + 12' (30''-30'')	30' + 15' (30''-30'')
	Séance 3	2h dt 30' allure marathon	1h < 75%	1h < 75%
	Séance 4		2h dt 30' allure marathon + 5' allure semi	1h30' dt 2x15' allure semi + 2x1km allure 10kms
	Séance 5			2h dt 2x20' allure marathon au bout de 1h
	Compétition		Si compétition, enlever la séance 3	Si compétition, enlever la séance 4
Semaine 5	Séance 1	1h <70%	1h <70%	1h <70%
	Séance 2	30' + 6x2' r=1' + RAC	30' + 8x2' r= 1' + RAC	30' + 8x2' r= 1' + RAC
	Séance 3	2h dt 2x20' allure marathon	1h30' dt 10' allure semi	1h15' <75%
	Séance 4		2h dt 30' allure marathon	30' + 20' allure marathon + 15' allure semi + 15' cool
	Séance 5			2h dt 40' allure marathon
	Compétition		Si compétition, enlever la séance 3	Si compétition, enlever la séance 4



RaidLight

RAIDLIGHT®, R-LIGHT® et RANDO-LIGHT® sont des marques déposées par MF PERFORMANCE



Partenaire du projet d'INNOVATION
2007- 2009 RAIDLIGHT



EQUIPEMENT DE LA PERSONNE ET INFRASTRUCTURES DE SPORTS ET LOISIRS

Membre du Pole de compétitivité
SPORALTEC

RAIDLIGHT ZA des Chalayes 42 660 St-Genest-Malifaux France	Tél : +33 (0)4 77 51 79 04 Fax : +33 (0)4 77 51 79 05 e-mail : information@raidlight.com www.raidlight.com	SARL MF PERFORMANCE RAIDLIGHT au capital de 29.675 Euros SIRET 422 981 548 00023 ST ETIENNE Code APE : 182J TVA intra CEE : FR65422981548
--	---	---

Semaine 6	Séance 1	50' < 70%	50' < 70%	50' < 70%
	Séance 2	30' + 10x30'' en côtes + 6x30'' sur le plat r=30'' + RAC	30' + 10x30'' en côtes + 6x30'' sur le plat r=30'' + RAC	30' + 10x30'' en côtes + 6x30'' sur le plat r=30'' + RAC
	Séance 3	2h15' dt 40' allure marathon	1h < 75%	1h < 75%
	Séance 4		2h15' dt 40' allure marathon au bout d'une heure	30' + 3x10' allure semi r=3' + 15' cool
	Séance 5			2h15' dt 2x25' allure marathon au bout d'une heure
Compétition		Si compétition, enlever la séance 3	Si compétition, enlever la séance 4	Si compétition, enlever la séance 5
Semaine 7	Séance 1	Fo 50'	Fo 50'	Fo 50'
	Séance 2	30' + 2x1km allure semi r=1' + 10' cool	repos	Fo 1h dt 10x(30''-30'')
	Séance 3	Fo 1h15' dt 15' allure marathon	Fo 30' + 2x1km allure semi + 10' cool	repos
	Séance 4		Fo 1h30' dt 15' allure marathon	Fo 30' + 2x1km r=1' allure semi + 10' cool
	Séance 5			Fo 1h30' dt 20' allure marathon
Semaine 8	Séance 1	Fo 30' + 2x500m allure marathon r=20''	Fo 40'	Fo 40' + 1km allure marathon
	Séance 2	repos	Fo 30' + 2x500m allure marathon r=20''	repos
	Séance 3	Marathon	repos	Fo 40' + 2x500m allure marathon r=20''
	Séance 4		Marathon	Repos
	Séance 5			Marathon



RaidLight

RAIDLIGHT®, R-LIGHT® et RANDO-LIGHT® sont des marques déposées par MF PERFORMANCE



Partenaire du projet d'INNOVATION
2007- 2009 RAIDLIGHT



EQUIPEMENT DE LA PERSONNE ET INFRASTRUCTURES DE SPORTS ET LOISIRS

Membre du Pole de compétitivité
SPORALTEC