



# PROGRAMME DE PRÉPARATION MARATHON DE PARIS + SEMI-MARATHON et MARATHON DE BORDEAUX MÉTROPOLE

programme de 8 sem pour PARIS  
programme de 9 sem pour BDX  
3 sorties / semaine SEMI  
4 sorties / semaine MARATHON

## **F** Fractionné

Entraînement alternant  
phases intenses et  
phases de récup

## **E** Endurance

Forme de course la plus  
simple = footing

## **C** Course

Vitesse à laquelle tu  
souhaites courir le Jour  
J (course active)

## **R** Récup

Footing lent afin de  
récupérer de l'effort  
intense d'avant

Les séances d'entraînement du MARDI et du JEUDI auront lieu pendant les Running Sessions habituelles (rendez-vous à 19h30 au Miroir d'Eau), en même temps que les sessions pour les groupes de niveau qui seront maintenues également.

Les séances du DIMANCHE feront l'objet d'un événement Facebook à part afin que les A2 runners puissent se retrouver pour courir s'ils le souhaitent. Les séances du VENDREDI sont libres.

## SEMI - MARATHON

### SEMAINE 1

Mardi 9 février 1 heure 10 min + gainage  
Jeudi 11 février 20 min + 10 x 30 sec (30 sec récup) + 10 min  
Dimanche 14 février 40 à 50 min

### SEMAINE 2

Mardi 16 février 1 heure + gainage  
Jeudi 18 février 20 min + 12 x 30 sec (30 sec récup) + 10 min  
Dimanche 21 février 1 heure 20 min

### SEMAINE 3

Mardi 23 février 20 min + 8 x 1 min (1 min récup) + 10 min  
Jeudi 25 février 20 min + 2 x 8 min (2 min récup) + 10 min  
Dimanche 28 février 1 heure 30 min + gainage

### SEMAINE 4

Mardi 1<sup>er</sup> mars 45 min à 1 heure + gainage  
Jeudi 3 mars 20 min + 2 x 10 min + 10 min  
Dimanche 6 mars 10 km (s'inscrire à une course locale)

### SEMAINE 5

Mardi 8 mars 40 min + gainage  
Jeudi 10 mars 20 min + 10 x 1 min (1 min récup) + 10 min  
Dimanche 13 mars 1 heure 45 min

### SEMAINE 6

Mardi 15 mars 45 min + gainage  
Jeudi 17 mars 20 min + 8 x 1 min 30 (1 min récup) + 10 min  
Dimanche 20 mars 1 heure 20 min

### SEMAINE 7

Mardi 22 mars 45 min + gainage  
Jeudi 24 mars 20 min + 2 x 10 min + 10 min  
Dimanche 27 mars 1 heure

### SEMAINE 8

Mardi 29 mars 40 min + gainage  
Jeudi 31 mars 20 min + 3 x 1 min (1 min récup) + 10 min  
Dimanche 3 avril 50 min

### SEMAINE 9

Mardi 5 avril 40 min + gainage  
Jeudi 7 avril 20 min + 3 x 1 min (1 min récup) + 10 min  
Vendredi 8 avril 20 min + 2 min + récup 5 min  
Samedi 9 avril SEMI MARATHON DE BORDEAUX

## MARATHON

### SEMAINE 1

Mardi 9 février 30 min + 8 x 1min30 (1 min récup) + 10 min  
Jeudi 11 février 1 heure  
Vendredi 12 février 30 min + 10 min + 15 min  
Dimanche 14 février 1h30

### SEMAINE 2

Mardi 16 février 30 min + 8 x 2min (1 min récup) + 10 min  
Jeudi 18 février 1 heure  
Vendredi 19 février 30 min + 15 min + 15 min  
Dimanche 21 février 1h45

### SEMAINE 3

Mardi 23 février 20min + 7 x 700m piste en 3min25 (1min30 récup) + 10min  
Jeudi 25 février 1 h 15 min  
Vendredi 26 février 30 min + 20 min + 10 min  
Dimanche 28 février 1h45

### SEMAINE 4

Mardi 1<sup>er</sup> mars 1 heure  
Jeudi 3 mars 20 min + 6 x 700m en 3min25 (2 min récup) + 10 min  
Vendredi 4 mars 45 min  
Dimanche 6 mars 45 min + 20 min + 25 min

### SEMAINE 5

Mardi 8 mars 1 heure  
Jeudi 10 mars 20 min + 3 x 5 min (2 min récup) + 10 min  
Vendredi 11 mars 1h15 min  
Dimanche 13 mars 60 min + 30 min + 30 min

### SEMAINE 6

Mardi 15 mars 45 min  
Jeudi 17 mars 30 min + 3 x 7 min (3 min récup) + 10 min  
Vendredi 18 mars 1h15  
Dimanche 20 mars 1 heure + 25 min + 30 min

### SEMAINE 7

Mardi 22 mars 45 min  
Jeudi 24 mars 30 min + 2 x 10 min (2 min récup) + 10 min  
Vendredi 25 mars 45 min  
Dimanche 27 mars - REPOS

### SEMAINE 8

Mardi 29 mars 40 min  
Jeudi 31 mars 20 min + 1000m en 5min40 + 5 min  
Vendredi 1<sup>er</sup> avril 20 min  
Samedi 2 avril MARATHON DE PARIS (ou 1 heure pour coureurs de BDX)

### SEMAINE 9 POUR MARATHONIENS DE BORDEAUX UNIQUEMENT

Mardi 5 avril 30 min  
Jeudi 7 avril 15 min + 1000m en 5min40 + 5 min  
Vendredi 8 avril 15 min  
Samedi 9 avril MARATHON DE BORDEAUX