



PROGRAMME DE PRÉPARATION 2017 : 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
3 ou 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 et optionnelles.

SEMI - MARATHON

SEMAINE 1

Mardi 14 février 1 heure 10 min + gainage
Jeudi 16 février 20 min + 10 x 30 sec (30 sec récup) + 10 min
Dimanche 19 février 40 à 50 min

SEMAINE 2

Mardi 21 février 1 heure + gainage
Jeudi 23 février 20 min + 12 x 30 sec (30 sec récup) + 10 min
Dimanche 26 février 1 heure 20 min

SEMAINE 3

Mardi 28 février 20 min + 8 x 1 min (1 min récup) + 10 min
Jeudi 2 mars 20 min + 2 x 8 min (2 min récup) + 10 min
Dimanche 5 mars 1 heure 30 min + gainage

SEMAINE 4

Mardi 7 mars 45 min à 1 heure + gainage
Jeudi 9 mars 20 min + 2 x 10 min + 10 min
Dimanche 12 mars 10 km (s'inscrire à une course locale)

SEMAINE 5

Mardi 14 mars 20 min + 10 x 1 min (1 min récup) + 10 min
Jeudi 16 mars 40 min + gainage
Dimanche 19 mars 1 heure 45 min

SEMAINE 6

Mardi 21 mars 45 min + gainage
Jeudi 23 mars 20 min + 8 x 1 min 30 (1 min récup) + 10 min
Dimanche 26 mars 1 heure 20 min

SEMAINE 7

Mardi 28 mars 45 min + gainage
Jeudi 30 mars 20 min + 2 x 10 min + 10 min
Dimanche 2 avril 1 heure

SEMAINE 8

Mardi 4 avril 40 min + gainage
Jeudi 6 avril 20 min + 3 x 1 min (1 min récup) + 10 min
Dimanche 9 avril 50 min

SEMAINE 9

Mardi 11 avril 40 min + gainage
Jeudi 13 avril 20 min + 3 x 1 min (1 min récup) + 10 min
Vendredi 14 avril 20 min + 2 min + récup 5 min
Samedi 15 avril SEMI MARATHON DE BORDEAUX

MARATHON (sur la base d'un marathon en 4h00)

SEMAINE 1

Mardi 14 février 30 min + 8 x 1min30 (1 min récup) + 10 min
Jeudi 16 février 1 heure
Vendredi 17 février (option) 30 min + 10 min + 15 min
Dimanche 19 février 1h30

SEMAINE 2

Mardi 21 février 30 min + 8 x 2min (1 min récup) + 10 min
Jeudi 23 février 1 heure
Vendredi 24 février (option) 30 min + 15 min + 15 min
Dimanche 26 février 1h45

SEMAINE 3

Mardi 28 février 20min + 7 x 700m piste en 3min25 (1min30 récup) + 10min
Jeudi 2 mars 1 h 15 min
Vendredi 3 mars (option) 30 min + 20 min + 10 min
Dimanche 5 mars 1h45

SEMAINE 4

Mardi 7 mars 1 heure
Jeudi 9 mars 20 min + 6 x 700m en 3min25 (2 min récup) + 10 min
Vendredi 10 mars (option) 45 min
Dimanche 12 mars 45 min + 20 min + 25 min

SEMAINE 5

Mardi 14 mars 20 min + 3 x 5 min (2 min récup) + 10 min
Jeudi 16 mars 40 min + gainage
Vendredi 17 mars (option) 1h15 min
Dimanche 19 mars 60 min + 30 min + 30 min

SEMAINE 6

Mardi 21 mars 45 min
Jeudi 23 mars 30 min + 3 x 7 min (3 min récup) + 10 min
Vendredi 24 mars 1h15
Dimanche 26 mars 1 heure + 25 min + 30 min

SEMAINE 7

Mardi 28 mars 45 min
Jeudi 30 mars 30 min + 2 x 10 min (2 min récup) + 10 min
Vendredi 31 mars (option) 45 min
Dimanche 2 avril - REPOS

SEMAINE 8

Mardi 4 avril 40 min
Jeudi 6 avril 20 min + 1000m en 5min40 + 5 min
Vendredi 7 avril (option) 20 min
Dimanche 9 avril MARATHON DE PARIS (ou 1 heure pour coureurs de BDX)

SEMAINE 9 POUR MARATHONIENS DE BORDEAUX UNIQUEMENT

Mardi 11 avril 30 min
Jeudi 13 avril 15 min + 1000m en 5min40 + 5 min
Vendredi 14 avril (option) 15 min
Samedi 15 avril MARATHON DE BORDEAUX