



PROGRAMME DE PRÉPARATION 2018 : MARATHON DE PARIS et ROME + SEMI-MARATHON et MARATHON DE BORDEAUX MÉTROPOLE

programme de **10 sem** pour
PARIS et ROME
programme de **8 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 (départ 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 30 janvier 1 heure 10 min + gainage
Jeudi 1^{er} février 20 min + 10 x 30 sec (30 sec récup) + 10 min
Dimanche 4 février 40 à 50 min

SEMAINE 2

Mardi 6 février 1 heure + gainage
Jeudi 8 février 20 min + 12 x 30 sec (30 sec récup) + 10 min
Dimanche 11 février 1 heure 20 min

SEMAINE 3

Mardi 13 février 20 min + 8 x 1 min (1 min récup) + 10 min
Jeudi 15 février 20 min + 2 x 8 min (2 min récup) + 10 min
Dimanche 18 février 1 heure 30 min + gainage

SEMAINE 4

Mardi 20 février 45 min à 1 heure + gainage
Jeudi 22 février 20 min + 2 x 10 min + 10 min
Dimanche 25 février 10 km (s'inscrire à une course locale)

SEMAINE 5

Mardi 27 février 20 min + 10 x 1 min (1 min récup) + 10 min
Jeudi 1^{er} mars 40 min + gainage
Dimanche 4 mars 1 heure 45 min

SEMAINE 6

Mardi 6 mars 45 min + gainage
Jeudi 8 mars 20 min + 8 x 1 min 30 (1 min récup) + 10 min
Dimanche 11 mars 1 heure 20 min

SEMAINE 7

Mardi 13 mars 20 min + 2 x 10 min + 10 min
Jeudi 15 mars 45 min + gainage
Dimanche 18 mars 1 heure

SEMAINE 8

Mardi 20 mars 40 min + gainage
Jeudi 22 mars 20 min + 3 x 1 min (1 min récup) + 10 min
Samedi 24 mars SEMI MARATHON DE BORDEAUX

SEMAINE 9 POUR MARATHONIENS DE PARIS / ROME

Mardi 27 mars 45 min
Jeudi 29 mars 30 min + 2 x 10 min (2 min récup) + 10 min
Vendredi 30 mars (option) 45 min
Dimanche 1^{er} avril 45 min

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

SEMAINE 1

Mardi 30 janvier 30 min + 8 x 1min30 (1 min récup) + 10 min
Jeudi 1^{er} février 1 heure
Vendredi 2 février (option) 30 min + 10 min + 15 min
Dimanche 4 février 1h30

SEMAINE 2

Mardi 6 février 30 min + 8 x 2min (1 min récup) + 10 min
Jeudi 8 février 1 heure
Vendredi 9 février (option) 30 min + 15 min + 15 min
Dimanche 11 février 1h45

SEMAINE 3

Mardi 13 février 20min + 7 x 700m piste en 3min25 (1min30 récup) + 10min
Jeudi 15 février 1 h 15 min
Vendredi 16 février (option) 30 min + 20 min + 10 min
Dimanche 18 février 1h45

SEMAINE 4

Mardi 20 février 1 heure
Jeudi 22 février 20 min + 6 x 700m en 3min25 (2 min récup) + 10 min
Vendredi 23 février (option) 45 min
Dimanche 25 février 45 min + 20 min + 25 min

SEMAINE 5

Mardi 27 février 20 min + 3 x 5 min (2 min récup) + 10 min
Jeudi 1^{er} mars 40 min + gainage
Vendredi 2 mars (option) 1h15 min
Dimanche 4 mars 60 min + 30 min + 30 min

SEMAINE 6

Mardi 6 mars 45 min
Jeudi 8 mars 30 min + 3 x 7 min (3 min récup) + 10 min
Vendredi 9 mars 1h15
Dimanche 11 mars 1 heure + 25 min + 30 min

SEMAINE 7

Mardi 13 mars 30 min + 2 x 10 min (2 min récup) + 10 min
Jeudi 15 mars 45 min + gainage
Vendredi 16 mars (option) 45 min
Dimanche 18 mars - REPOS ou 1h15 pour PARIS / ROME

SEMAINE 8

Mardi 20 mars 40 min
Jeudi 22 mars 20 min + 1000m en 5min40 + 5 min
Vendredi 23 mars (option) 20 min
Samedi 24 mars MARATHON DE BORDEAUX ou 1 heure

SEMAINE 10 POUR MARATHONIENS DE PARIS / ROME

Mardi 3 avril 40 min
Jeudi 5 avril 15 min + 1000m en 5min40 + 5 min
Vendredi 6 avril (option) 15 min
Dimanche 8 avril MARATHON DE PARIS et de ROME