



PROGRAMME DE PRÉPARATION 2019 : MARATHON DE BARCELONE

programme de **8 semaines**

3 ou 4 sorties / semaine

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

Pour des raisons de logistique et d'organisation, nous ne programmerons malheureusement pas de sessions d'entraînement spécifiques pour le marathon de Barcelone pendant les sessions A2 running du MARDI et du JEUDI. Ce programme est donc avant tout à titre indicatif.

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.

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

SEMAINE 1

Mardi 15 janvier 30 min + 8 x 1min30 (1 min récup) + 10 min
Jeudi 17 janvier 1 heure
Vendredi 18 janvier (option) 30 min + 10 min + 15 min
Dimanche 20 janvier 1h30

SEMAINE 2

Mardi 22 janvier 30 min + 8 x 2min (1 min récup) + 10 min
Jeudi 24 janvier 1 heure
Vendredi 25 janvier (option) 30 min + 15 min + 15 min
Dimanche 27 janvier 1h45

SEMAINE 3

Mardi 29 janv 20min + 7 x 700m piste en 3min25 (1min30 récup) + 10min
Jeudi 31 janvier 1 h 15 min
Vendredi 1^{er} février (option) 30 min + 20 min + 10 min
Dimanche 3 février 1h45

SEMAINE 4

Mardi 5 février 1 heure
Jeudi 7 février 20 min + 6 x 700m en 3min25 (2 min récup) + 10 min
Vendredi 8 février (option) 45 min
Dimanche 10 février 45 min + 20 min + 25 min

SEMAINE 5

Mardi 12 février 40 min + gainage
Jeudi 14 février 20 min + 3 x 5 min (2 min récup) + 10 min
Vendredi 15 février (option) 1h15 min
Dimanche 17 février 60 min + 30 min + 30 min

SEMAINE 6

Mardi 19 février 45 min
Jeudi 21 février 30 min + 3 x 7 min (3 min récup) + 10 min
Vendredi 22 février 1h15
Dimanche 24 février 1 heure + 25 min + 30 min

SEMAINE 7

Mardi 26 février 30 min + 2 x 10 min (2 min récup) + 10 min
Jeudi 28 février 45 min + gainage
Vendredi 1^{er} mars (option) 45 min
Dimanche 3 mars - REPOS

SEMAINE 8

Mardi 5 mars 40 min
Jeudi 7 mars 20 min + 1000m en 5min40 + 5 min
Vendredi 8 mars (option) 20 min
Dimanche 10 mars **MARATHON DE BARCELONE**