



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 1 heure

Jeudi 17 janvier 30 min + 8 x 1min30 (1 min récup) + 10 min

Vendredi 18 janvier (option) 30 min + 10 min + 15 min

Dimanche 20 janvier 1h30

SEMAINE 2

Mardi 22 janvier 1 heure

Jeudi 24 janvier 30 min + 8 x 2min (1 min récup) + 10 min

Vendredi 25 janvier (option) 30 min + 15 min + 15 min

Dimanche 27 janvier 1h45

SEMAINE 3

Mardi 29 janv 1 h 15 min

Jeudi 31 janvier 20min + 7 x 700m piste en 3min25 (1min30 récup) + 10min

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 45 min + gainage

Jeudi 28 février 30 min + 2 x 10 min (2 min récup) + 10 min

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**