



## PROGRAMME DE PRÉPARATION 2019 : MARATHON DE PARIS, SEMI-MARATHON et MARATHON DE BORDEAUX MÉTROPOLE

*\*Le marathon de Barcelone étant trop décalé dans le temps, un programme spécifique sera communiqué pour ceux qui le souhaitent*

programme de **10 sem** pour BDX  
programme de **8 sem** pour PARIS  
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 19 février 1 heure 10 min + gainage  
Jeudi 21 février 20 min + 10 x 30 sec (30 sec récup) + 10 min  
Dimanche 24 février 40 à 50 min

### SEMAINE 2

Mardi 26 février 1 heure + gainage  
Jeudi 28 février 20 min + 12 x 30 sec (30 sec récup) + 10 min  
Dimanche 3 mars 1 heure 20 min

### SEMAINE 3

Mardi 5 mars 20 min + 8 x 1 min (1 min récup) + 10 min  
Jeudi 7 mars 20 min + 2 x 8 min (2 min récup) + 10 min  
Dimanche 10 mars 1 heure 30 min + gainage

### SEMAINE 4

Mardi 12 mars 45 min à 1 heure + gainage  
Jeudi 14 mars 20 min + 2 x 10 min + 10 min  
Dimanche 17 mars 10 km (s'inscrire à une course locale)

### SEMAINE 5

Mardi 19 mars 40 min + gainage  
Jeudi 21 mars 20 min + 10 x 1 min (1 min récup) + 10 min  
Dimanche 24 mars 1 heure 45 min

### SEMAINE 6

Mardi 26 mars 45 min + gainage  
Jeudi 28 mars 20 min + 8 x 1 min 30 (1 min récup) + 10 min  
Dimanche 31 mars 1 heure 20 min

### SEMAINE 7

Mardi 2 avril 45 min + gainage  
Jeudi 4 avril 20 min + 2 x 10 min + 10 min  
Dimanche 7 avril 1 heure

### SEMAINE 8

Mardi 9 avril 40 min + gainage  
Jeudi 11 avril 20 min + 3 x 1 min (1 min récup) + 10 min  
Dimanche 14 avril 1 heure

### SEMAINE 9 POUR SEMI et MARATHONIENS DE BDX

Mardi 16 avril 45 min  
Jeudi 18 avril 30 min + 2 x 10 min (2 min récup) + 10 min  
Vendredi 19 avril (option) 45 min  
Dimanche 21 avril 45 min

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

### SEMAINE 1

Mardi 19 février 1 heure  
Jeudi 21 février 30 min + 8 x 1 min 30 (1 min récup) + 10 min  
Vendredi 22 février (option) 30 min + 10 min + 15 min  
Dimanche 24 février 1h30

### SEMAINE 2

Mardi 26 février 1 heure  
Jeudi 28 février 30 min + 8 x 2 min (1 min récup) + 10 min  
Vendredi 1<sup>er</sup> mars (option) 30 min + 15 min + 15 min  
Dimanche 3 mars 1h45

### SEMAINE 3

Mardi 5 mars 1 h 15 min  
Jeudi 7 mars 20 min + 7 x 700m piste en 3min25 (1min30 récup) + 10min  
Vendredi 8 mars (option) 30 min + 20 min + 10 min  
Dimanche 10 mars 1h45

### SEMAINE 4

Mardi 12 mars 1 heure  
Jeudi 14 mars 20 min + 6 x 700m en 3min25 (2 min récup) + 10 min  
Vendredi 15 mars (option) 45 min  
Dimanche 17 mars 45 min + 20 min + 25 min

### SEMAINE 5

Mardi 19 mars 40 min + gainage  
Jeudi 21 mars 20 min + 3 x 5 min (2 min récup) + 10 min  
Vendredi 22 mars (option) 1h15 min  
Dimanche 24 mars 60 min + 30 min + 30 min

### SEMAINE 6

Mardi 26 mars 45 min  
Jeudi 28 mars 30 min + 3 x 7 min (3 min récup) + 10 min  
Vendredi 29 mars 1h15  
Dimanche 31 mars 1 heure + 25 min + 30 min

### SEMAINE 7

Mardi 2 avril 45 min + gainage  
Jeudi 4 avril 30 min + 2 x 10 min (2 min récup) + 10 min  
Vendredi 5 avril (option) 45 min  
Dimanche 7 avril - REPOS ou 1h15 pour BDX

### SEMAINE 8

Mardi 9 avril 40 min  
Jeudi 11 avril 20 min + 1000m en 5min40 + 5 min  
Vendredi 12 avril (option) 20 min  
Dimanche 14 avril MARATHON DE PARIS ou 1 heure pour les Bordelais

### SEMAINE 10 POUR SEMI et MARATHONIENS DE BDX

Mardi 23 avril 40 min  
Jeudi 25 avril 15 min + 1000m en 5min40 + 5 min  
Vendredi 26 avril (option) 15 min  
Dimanche 28 avril SEMI ET MARATHON DE BORDEAUX