



PASSION ÉQUIPEMENT CONSEILS
ASTUCES INSPIRATION PARTAGE
PLAISIR PERFORMANCETECHNIQUE
SPORT SOLIDARITÉ COLLECTIF
FITNESS DYNAMISME CONVIVIALITÉ
PASSION ÉQUIPEMENT CONSEILS
ASTUCES INSPIRATION PARTAGE
PLAISIR PERFORMANCETECHNIQUE

PROGRAMME DE PRÉPARATION MARATHON

programme de 8 semaines // 4 sorties par semaine
source : JOGGING Hors Série (édition 2006)

- F** Fractionné **E** Endurance **C** Course **R** Récup
- Entraînement alternant phases intenses et phases de récup Forme de course la plus simple = footing Vitesse à laquelle tu souhaites courir le Jour J (course active) Footing lent afin de récupérer de l'effort intense d'avant

SEMAINE 1

Lundi 30 min + 8 x 1min30 (1 min récup) + 10 min

Mercredi 1 heure

Vendredi 30 min + 10 min + 15 min

Dimanche 1h30

SEMAINE 2

Lundi 30 min + 8 x 2min (1 min récup) + 10 min

Mercredi 1 heure

Vendredi 30 min + 15 min + 15 min

Dimanche 1h45

SEMAINE 3

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

Mercredi 1 h 15 min

Vendredi 30 min + 20 min + 10 min

Dimanche 1h45

SEMAINE 4

Lundi 1 heure

Mercredi 20 min + 6 x 700m en 3min25 (2 min récup) + 10 min

Vendredi 45 min

Dimanche 45 min + 20 min + 25 min

SEMAINE 5

Lundi 1 heure

Mercredi 20 min + 3 x 5 min (2 min récup) + 10 min

Vendredi 1h15 min

Dimanche 60 min + 30 min + 30 min

SEMAINE 6

Lundi 45 min

Mercredi 30 min + 3 x 7 min (3 min récup) + 10 min

Vendredi 1h15

Dimanche 1 heure + 25 min + 30 min

SEMAINE 7

Lundi 45 min

Mercredi 30 min + 2 x 10 min (2 min récup) + 10 min

Vendredi 45 min

Dimanche - REPOS

SEMAINE 8

Lundi 40 min

Mercredi 20 min + 1000m en 5min40 + 5 min

Samedi 20 min

Dimanche MARATHON