

Le programme d'entraînement

Dans 12 semaines nous sommes à Palma de Majorque ☒

☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒

Semaine1 du 25 juillet

20min échauffement et 20 min retour au calme

Lundi ou Mardi.....40mn à 5mn57s/Km, puis 8X100m côte (récup 100m descente)

Mercredi.....10x500m allure kilométrique = 3mn58s/Km (récup 300m jogging)

Vendredi.....60mn à 5mn57s/Km, étirements

Dimanche...longue sortie 1h25 à 5mn21s/Km, étirements

Semaine2 du 1er août

20min échauffement et 20 min retour au calme

Lundi ou Mardi.....30mn à 5mn57s/Km, puis 50mn de 5mn21s à 3mn58s/Km, étirements

Mercredi.....10x500m allure kilométrique = 3mn58 (récup 300m jogging)

Vendredi.....étirements, puis 1h10 à 5mn57

Dimanche...longue sortie 1h40 à 5mn21s/Km, étirements

Semaine3 du 8 août

20min échauffement et 20 min retour au calme

Lundi ou Mardi.....50mn à 5mn57s/Km, puis 10x100m côte (récup 100m descente)

Mercredi.....8x800m allure kilométrique = 3mn58s (récup 400m jogging) ou TPV Penthaz

Vendredi.....étirements, puis 50mn de 5mn21s/Km à 3mn58s/Km

Dimanche...longue sortie 1h55 à 5mn21s/Km, étirements

Semaine4 du 15 août

20min échauffement et 20 min retour au calme

Lundi ou Mardi.....étirements, 50mn à 5mn57s/Km

Mercredi.....6x500m allure kilométrique = 3mn58s (récup 300m jogging)ou TPV Mézières

Vendredi.....étirements, 50mn de 5mn21s/Km à 3mn58s/Km

Dimanche...longue sortie 1h20 à 5mn21s/Km, étirements

Semaine5 du 22 août

20min échauffement et 20 min retour au calme

Lundi ou Mardi.....50mn à 5mn57s/Km, 6x200m allure kilométrique = 3mn34s (récup 200m jogging)

Mercredi......8x800m allure kilométrique = 3mn58s (récup 400m jogging)ou TPV Yverdon

Vendredi.....étirements, puis 1h10 à 5mn57s/Km

Dimanche...longue sortie 1h55 à 5mn21s/Km, étirements

Semaine6 du 29 août

20min échauffement et 20 min retour au calme

Lundi ou Mardi.....étirements, 60mn à 5mn57s/Km

Mercredi......5x1000m allure kilométrique = 3mn58s (récup 400m jogging)ou TPV Chavornay

Vendredi.....étirements, 50mn de 5mn21s/Km à 3mn58s/Km

Dimanche...longue sortie 2h10 à 5mn21s/Km, étirements

Semaine7 du 5 septembre

20min échauffement et 20 min retour au calme

Lundi ou Mardi.....étirements, 60mn à 5mn57s/Km, puis 8x200m allure kilométrique = 3mn34s (récup 200m jogging)

Mercredi......étirements, 6x500m allure kilométrique = 3mn58s (récup 300m jogging)ou TPV La Sarraz

Vendredi......40mn à 5mn21s/Km, puis 5x100m allure kilométrique = 3mn34s (récup 100m jogging)

Dimanche... longue sortie 1h40 à 5mn21s/Km, étirements

Semaine8 du 12 septembre

20min échauffement et 20 min retour au calme

Lundi ou Mardi.....étirements, puis 50mn à 5mn57s/Km

Mercredi......60mn de 5mn21s/Km à 3mn58s/Km ou TPV finale St Prex

Vendredi.....étirements, puis 50mn à 5mn57s/Km

Dimanche...longue sortie, 1h30 à 5mn21s/Km

Semaine9 du 19 septembre

20min échauffement et 20 min retour au calme

Lundi ou Mardi.....50mn à 5mn21s/Km, puis 30mn à 4mn21s/Km,

étirements

Mercredi.....étirements, puis 60mn à 5mn57s/Km

Vendredi.....5000m allure kilométrique = 4mn21s (récup 1000m jogging), puis 2x2000m allure kilométrique = 4mn9s (récup 800m jogging)

Dimanche... longue sortie 1h40 à 5mn21s/Km, étirements

Semaine10 du 26 septembre

20min échauffement et 20 min retour au calme

Lundi ou Mardi.....60mn à 5mn57s/Km, puis 6x400m allure kilométrique = 3mn34s (récup 200m jogging)

Mercredi.....40mn à 5mn21s/Km, puis 40mn à 4mn21s/Km, étirements

Vendredi.....40mn à 5mn57s/Km, puis 5x100m à 3mn34s/Km (récup 100m jogging)

Dimanche...longue sortie 1h50 à 5mn21s/Km, étirements

Semaine11 du 3 octobre

20min échauffement et 20 min retour au calme

Lundi ou Mardi.....longue sortie très lente 1h30 allure kilométrique = 5mn57s, étirements

Mercredi.....6000m allure kilométrique = 4mn21s (récup 1200m jogging), puis 3x1000m allure kilométrique = 4mn9s (récup 400m jogging)

Vendredi.....étirements, puis 60mn à 5mn57s/Km

Dimanche...40mn à 5mn21s/Km, puis 50mn à 4mn21s/Km, étirements

Semaine12 du 10 octobre

20min échauffement et 20 min retour au calme

Lundi ou Mardi.....étirements, puis 50mn à 5mn57s/Km

Mercredi.....2 ou 3x1000m allure kilométrique = 4mn21s (récup 400m jogging), (ou léger footing si fatigué)

Vendredi.....20mn allure kilométrique = 5mn57s, puis 5x200m allure kilométrique = 3mn58s (récup 200m jogging)

Dimanche...Compétition objectif : Votre Marathon