

Plan d'entraînements pour marathon 3h

Voici un plan de marathon pour 3 heures

Cher Eric Mellier

Vous trouverez ci-dessous tous les ingrédients vous permettant d'optimiser votre passion de la course à pied et de progresser sans danger pour votre santé.

En fonction de vos caractéristiques personnelles, voici votre potentiel actuel sur chaque distance.

Il vous permet de définir vos objectifs de manière réaliste.

Votre niveau et vos objectifs personnels

Parmi les temps que vous nous avez communiqués, vous avez optimisé votre potentiel sur le marathon.

Vous pouvez progresser à coup sûr, sur les deux autres distances...

Vos objectifs sont :

10KM en 38 mn 40 s

Semi marathon en 1 h 25 mn 15 s

Pour atteindre ces objectifs déterminés selon votre potentiel actuel, vous devez suivre vos programmes d'entraînement personnels.

Ils sont basés sur votre niveau et vous permettront de progresser si vous les suivez à la lettre : ordre des séances, allures, etc..

Vous devez également intercaler des cycles de régénération de deux semaines entre chacun de vos programmes et ne pas oublier votre coupure annuelle qui se situe idéalement après votre marathon.

Votre échauffement...

Attention ! Les séances de fractionné sont présentées hors échauffement et retour au calme. Voici quelques conseils pour organiser votre échauffement et votre retour au calme en fonction du type de travail à fournir...

Votre échauffement est d'autant plus important que l'allure de votre séance est rapide.

Si votre allure du jour est très lente, quelques simples mouvements d'étirement suffisent.

Par contre, avant une course ou si votre allure est proche de celle de vos compétitions, procédez ainsi :

- 5 minutes de marche,

Mouvements divers et respirations complètes.

- 20 minutes de footing très lent.

- 5 à 10 minutes d'étirements.

- 5 minutes de footing lent.

- 5 accélérations progressives sur 100m.

Seulement après ce protocole vous pouvez débiter le contenu réel de votre séance du jour en veillant encore à respecter le principe de progressivité : course plus lente au début qu'à la fin de votre séance, que ce soit pour un simple footing ou du fractionné...

Votre « retour au calme » après une séance de fractionné ou une compétition.

A l'inverse de l'échauffement qui consiste à placer progressivement votre organisme

en situation d'effort, vous devez aussi lui permettre de revenir progressivement à un

métabolisme de repos, surtout après une séance de fractionné ou une compétition.

-Trottez au moins 10 minutes aussitôt votre séance ou votre compétition terminée, en ayant pris

soins de changer vos vêtements et de vous couvrir légèrement.

-Pratiquez au moins 5 minutes de stretching avant de filer sous la douche !

12 semaines pour réussir votre marathon

Semaine1

Mardi.....40mn à 5mn48s/Km, puis 8x100m côte (récup 100m descente)

Mercredi.....8x500m allure kilométrique = 3mn52s (récup 300m jogging)

Jeudi.....1h00 à 5mn48s/Km, étirements

Samedi.....étirements, puis 40mn de 5mn13s/Km à 3mn52s/Km

Dimanche...longue sortie 1h20 à 5mn13s/Km, étirements

Semaine2

Mardi.....50mn à 5mn48s/Km, puis 10x100m côte (récup 100m descente)

Mercredi.....10x500m allure kilométrique = 3mn52s (récup 300m jogging)

Jeudi.....1h15 à 5mn48s/Km, étirements

Samedi.....étirements, puis 50mn de 5mn13s/Km à 3mn52s/Km

Dimanche...longue sortie 1h40 à 5mn13s/Km, étirements

Semaine3

Mardi.....50mn à 5mn48s/Km, puis 12x100m côte (récup 100m descente)

Mercredi.....6x800m allure kilométrique = 3mn52s (récup 400m jogging)

Jeudi.....1h30 à 5mn48s/Km, étirements

Samedi.....étirements, puis 40mn de 5mn13s/Km à 3mn52s/Km

Dimanche...longue sortie 2h00 à 5mn13s/Km, étirements

Semaine4

Mardi.....40mn à 5mn48s/Km, puis 6x100m à 3mn28s/Km (récup 100m jogging)

Mercredi.....étirements, puis 6x500m allure kilométrique = 3mn52s (récup 300m jogging), (ou repos si fatigué)

Jeudi.....étirements, puis 40mn à 5mn48s/Km

Samedi.....étirements, puis 40mn de 5mn13s/Km à 3mn52s/Km

Dimanche...longue sortie 1h20 à 5mn13s/Km

Semaine5

Mardi.....50mn à 5mn48s/Km, puis 5x200m allure kilométrique = 3mn28s (récup 200m jogging)

Mercredi.....8x800m allure kilométrique = 3mn52s (récup 400m jogging)

Jeudi.....étirements, puis 1h00 à 5mn48s/Km

Samedi.....étirements, puis 50mn de 5mn13s/Km à 3mn52s/Km

Dimanche...longue sortie 1h40 à 5mn13s/Km, étirements

Semaine6

Mardi.....1h00 à 5mn48s/Km, puis 10x100m allure kilométrique = 3mn3s (récup 100m jogging)

Mercredi.....3x2000m allure kilométrique = 4mn3s (récup 800m jogging)

Jeudi.....étirements, puis 1h15 à 5mn48s/Km

Samedi.....étirements, puis 40mn de 5mn13s/Km à 3mn52s/Km

Dimanche...longue sortie 2h00 à 5mn13s/Km, étirements

Semaine7

Mardi.....1h10 à 5mn48s, puis 8x200m allure kilométrique = 3mn28s (récup 200m jogging)

Mercredi.....4 ou 5x1000m allure kilométrique = 3mn52s (récup 400m jogging)

Jeudi.....étirements, puis 50mn à 5mn48s/Km

Samedi.....30mn à 5mn48s/Km, puis 5x100m allure kilométrique = 3mn28s (récup 100m jogging)

Dimanche...Compétition de préparation : Semi-marathon

Semaine8

Mardi.....étirements, puis 45mn à 5mn48s

Mercredi.....30mn de 5mn13s/Km à 3mn52s/Km (ou repos si fatigué)

Jeudi.....étirements, puis 45mn à 5mn48s/Km

Samedi.....étirements, puis 50mn de 5mn13s/Km à 3mn52s/Km

Dimanche...longue sortie 1h30 à 5mn13s/Km

Semaine9

Mardi.....40mn à 5mn13s/Km, puis 20mn à 4mn15s/Km, étirements

Mercredi.....étirements, puis 50mn à 5mn48s/Km

Jeudi.....2x3000m allure kilométrique = 4mn15s (récup 1000m jogging), puis 3x1000 allure kilométrique = 4mn3s (récup 400m jogging)

Samedi.....50mn de 5mn13s/Km à 3mn52s/Km

Dimanche...longue sortie 1h40mn à 5mn13s/Km

Semaine10

Mardi.....8x500m allure kilométrique = 3mn52s (récup 200m jogging)

Mercredi.....étirements, puis 1h00 à 5mn48s/Km

Jeudi.....30 mn à 5mn13s/Km, puis 30mn à 4mn15s/Km, étirements

Samedi.....40mn à 5mn48s/Km, puis 5x100m allure kilométrique = 3mn28s (récup 100m jogging)

Dimanche...Compétition de préparation : 10 kilomètres

Semaine11

Mardi.....longue sortie très lente 1h20mn à 5mn48s/Km, étirements

Mercredi.....50mn à 5mn48s/Km (ou repos si fatigué)

Jeudi.....5000m à 4mn15s/Km (récup 1200m jogging), puis 2x2000m allure kilométrique = 4mn3s (récup 800m jogging)

Samedi.....étirements, puis 50mn à 5mn48s/Km

Dimanche...20mn à 5mn13s/Km, puis entre 20 et 30mn à 4mn3s/Km, étirements

Semaine12

Mardi.....étirements, puis 40mn à 5mn48s/Km

Mercredi.....2, 3 ou 4x1000m allure kilométrique = 4mn15s (récup 400m jogging), ou repos si fatigué

Jeudi.....étirements, puis 40mn à 5mn48s/Km

Samedi.....20mn à 5mn48s/Km, puis 5x200m allure kilométrique = 3mn52s (récup 200m jogging)

Dimanche...Compétition objectif : Votre marathon