

Plan marathon pour 3h15 et 3h30

Voici 2 Plans un pour 3h15 l'autre pour 3h30

Cher Blaise Marlétaz
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 :
1000 en 30 mn 40 s
Semi marathon en 1 h 27 mn 27 s Marathon 3h05 objectif réaliste 3h15
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.

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'éirement 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.

-Trottinez 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 Plan ++ 10min
Semaine1 du 17 au 23 janvier 2005
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 24 janvier au 30 janvier 2005
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 31 janvier au 6 février 2005
Lundi ou Mardi.....50mn à 5mn57s/Km, puis 10x100m côte (récup 100m descente)
Mercredi.....8x800m allure kilométrique = 3mn58s (récup 400m jogging)
Vendredi.....étirements, puis 50mn de 5mn21s/Km à 3mn58s/Km
Dimanche-longue sortie 1h55 à 5mn21s/Km, étirements
Semaine4 du 7 au 13 février 2005 (Repos)
Lundi ou Mardi.....étirements, 50mn à 5mn57s/Km
Mercredi.....6x500m allure kilométrique = 3mn58s (récup 300m jogging)
Vendredi.....étirements, 50mn de 5mn21s/Km à 3mn58s/Km
Dimanche-longue sortie 1h20 à 5mn21s/Km, étirements
Semaine5 du 14 au 20 février 2005
Lundi ou Mardi.....50mn à 5mn57s/Km, 6x200m allure kilométrique = 3mn34s (récup 200m jogging)
Mercredi.....8x800m allure kilométrique = 3mn58s (récup 400m jogging)
Vendredi.....étirements, puis 1h10 à 5mn57s/Km
Dimanche-longue sortie 1h55 à 5mn21s/Km, étirements
Semaine6 du 21 au 27 février 2005
Lundi ou Mardi.....étirements, 60mn à 5mn57s/Km
Mercredi.....5x1000m allure kilométrique = 3mn58s (récup 400m jogging)
Vendredi.....étirements, 50mn de 5mn21s/Km à 3mn58s/Km
Dimanche-longue sortie 2h10 à 5mn21s/Km, étirements
Semaine7 du 28 février au 6 mars 2005
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)
Vendredi.....40mn à 5mn21s/Km, puis 5x100m allure kilométrique = 3mn34s (récup 100m jogging)
Dimanche-longue sortie 1h40 à 5mn21s/Km, étirements
Semaine8 du 7 au 13 mars 2005 (Repos)
Lundi ou Mardi.....étirements, puis 50mn à 5mn57s/Km
Mercredi.....60mn de 5mn21s/Km à 3mn58s/Km
Vendredi.....étirements, puis 50mn à 5mn57s/Km
Dimanche-longue sortie, 1h30 à 5mn21s/Km
Semaine9 du 14 au 20 mars 2005
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)
Samedi-Kerzerlauf 15km
Semaine10 du 21 au 27 mars 2005
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 28 mars au 3 avril 2005
Lundi ou Mardi.....longue sortie très lente 1h30 allure kilométrique = 5mn57s, étirements
Mercredi.....6000m allure kilométrique = 4mn21s (récup 1200m jogging), puis 2x1000m 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 4 au 10 avril 2005
Lundi ou Mardi.....étirements, puis 50mn à 5mn57s/Km
Mercredi.....2 ou 3x1000m allure kilométrique = 4mn21s (récup 400m jogging), (ou léger footing si fatigue)
Vendredi.....20mn allure kilométrique = 5mn57s, puis 5x200m allure kilométrique = 3mn58s (récup 200m jogging)
DimancheCompétition objectif : Votre Marathon
N'oubliez pas votre « coupure » annuelle de 4 semaines, suivie de 4 semaines de reprise progressive.

Dès que vous décidez de prendre vos « vacances de coureur », choisissez 4 semaines à la période qui vous convient le mieux et réduisez progressivement votre entraînement jusqu'à programmer deux semaines minimum de repos complet !
Ensuite, programmez 4 nouvelles semaines lors desquelles vous retrouverez très progressivement votre volume habituel d'entraînement en privilégiant : footing lents, sports complémentaires et musculation.
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 :
1000 en 42 mn 50 s
Semi marathon en 1 h 34 mn 26 s Marathon 3h20 objectif réaliste 3h30
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'éirement 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.

-Trottinez 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 Plan ++10min
Semaine1 du 17 au 23 janvier 2005
Lundi ou Mardi.....40mn à 6mn25s/Km, puis 8X100m côte (récup 100m descente)
Mercredi.....10x500m allure kilométrique = 4mn17s/Km (récup 300m jogging)
Vendredi.....60mn à 6mn25s/Km, étirements
Dimanche-longue sortie 1h25 à 5mn46s/Km, étirements
Semaine2 du 24 janvier au 30 janvier 2005
Lundi ou Mardi.....30mn à 6mn25s/Km, puis 50mn de 5mn46s à 4mn17s/Km, étirements
Mercredi.....10x500m allure kilométrique = 4mn17 (récup 300m jogging)
Vendredi.....étirements, puis 1h10 à 6mn25
Dimanche-longue sortie 1h40 à 5mn46s/Km, étirements
Semaine3 du 31 janvier au 6 février 2005
Lundi ou Mardi.....50mn à 6mn25s/Km, puis 10x100m côte (récup 100m descente)
Mercredi.....6x800m allure kilométrique = 4mn17s (récup 400m jogging)
Vendredi.....étirements, puis 50mn de 5mn46s/Km à 4mn17s/Km
Dimanche-longue sortie 1h55 à 5mn46s/Km, étirements
Semaine4 du 7 au 13 février 2005 (Repos)
Lundi ou Mardi.....étirements, 60mn à 6mn25s/Km
Mercredi.....6x500m allure kilométrique = 4mn17s (récup 300m jogging)
Vendredi.....étirements, 50mn de 5mn46s/Km à 4mn17s/Km
Dimanche-longue sortie 1h20 à 5mn46s/Km, étirements
Semaine5 du 14 au 20 février 2005
Lundi ou Mardi.....50mn à 6mn25s/Km, 6x200m allure kilométrique = 3mn51s (récup 200m jogging)
Mercredi.....8x800m allure kilométrique = 4mn17s (récup 400m jogging)
Vendredi.....étirements, puis 1h10 à 6mn25s/Km
Dimanche-longue sortie 1h55 à 5mn46s/Km, étirements
Semaine6 du 21 au 27 février 2005
Lundi ou Mardi.....étirements, 60mn à 6mn25s/Km
Mercredi.....5x1000m allure kilométrique = 4mn17s (récup 400m jogging)
Vendredi.....étirements, 50mn de 5mn46s/Km à 4mn17s/Km
Dimanche-longue sortie 2h10 à 5mn46s/Km, étirements
Semaine7 du 28 février au 6 mars 2005
Lundi ou Mardi.....étirements, 60mn à 6mn25s/Km, puis 8x200m allure kilométrique = 3mn51s (récup 200m jogging)
Mercredi.....étirements, 6x500m allure kilométrique = 4mn17s (récup 300m jogging)
Vendredi.....40mn à 5mn46s/Km, puis 5x100m allure kilométrique = 3mn51s (récup 100m jogging)
Dimanche-longue sortie 1h40 à 5mn46s/Km, étirements
Semaine8 du 7 au 13 mars 2005 (Repos)
Lundi ou Mardi.....étirements, puis 50mn à 6mn25s/Km
Mercredi.....60mn de 5mn46s/Km à 4mn17s/Km
Vendredi.....étirements, puis 50mn à 6mn25s/Km
Dimanche-longue sortie, 1h30 à 5mn46s/Km
Semaine9 du 14 au 20 mars 2005
Lundi ou Mardi.....50mn à 5mn46s/Km, puis 30mn à 4mn42s/Km, étirements
Mercredi.....étirements, puis 60mn à 6mn25s/Km
Vendredi.....5000m allure kilométrique = 4mn42s (récup 1000m jogging), puis 2x2000m allure kilométrique = 4mn29s (récup 800m jogging)
Samedi-Kerzerlauf 15km
Semaine10 du 21 au 27 mars 2005
Lundi ou Mardi.....60mn à 6mn25s/Km, puis 6x400m allure kilométrique = 3mn51s (récup 200m jogging)
Mercredi.....40mn à 5mn46s/Km, puis 40mn à 4mn42s/Km, étirements
Vendredi.....40mn à 6mn25s/Km, puis 5x100m à 3mn51s/Km (récup 100m jogging)
Dimanche-longue sortie 1h50 à 5mn46s/Km, étirements
Semaine11 du 28 mars au 3 avril 2005
Lundi ou Mardi.....longue sortie très lente 1h30 allure kilométrique = 6mn25s, étirements
Mercredi.....5000m allure kilométrique = 4mn42s (récup 1200m jogging), puis 2x1000m allure kilométrique = 4mn29s (récup 400m jogging)
Vendredi.....étirements, puis 60mn à 6mn25s/Km
Dimanche-40mn à 5mn46s/Km, puis 50mn à 4mn42s/Km, étirements
Semaine12 du 4 au 10 avril 2005
Lundi ou Mardi.....étirements, puis 40mn à 6mn25s/Km
Mercredi.....2 ou 3x1000m allure kilométrique = 4mn42s (récup 400m jogging), (ou léger footing si fatigue)
Vendredi.....20mn allure kilométrique = 6mn25s, puis 5x200m allure kilométrique = 4mn17s (récup 200m jogging)
DimancheCompétition objectif : Votre Marathon
N'oubliez pas votre « coupure » annuelle de 4 semaines, suivie de 4 semaines de reprise progressive.

Dès que vous décidez de prendre vos « vacances de coureur », choisissez 4 semaines à la période qui vous convient le mieux et réduisez progressivement votre entraînement jusqu'à programmer deux semaines minimum de repos complet !
Ensuite, programmez 4 nouvelles semaines lors desquelles vous retrouverez très progressivement votre volume habituel d'entraînement en privilégiant : footing lents, sports complémentaires et musculation.