

En association avec :



PLANNING D'ENTRAÎNEMENT MARATHON GE (6 Mai)

Voici une planification d'entraînement qui vous guidera pour les 8 dernières semaines précédant votre jour J.

Il peut être utilisé en vous basant sur votre fréquence cardiaque maximale (évaluée par la formule $220 - \text{âge}$ exprimée en pulsations / minute) ou mieux encore en connaissant précisément la fréquence cardiaque correspondant aux diverses plages de travail intéressantes (mesurée au cours d'un test d'effort).

Pour un temps approximatif sur le marathon de l'ordre de 4 heures ou un peu plus, il conviendra de réaliser au moins 3 séances d'entraînement par semaine. Dans le planning joint, il est donc important de privilégier 2 séances du domaine endurance, ainsi qu'une séance du programme Delta 50 ou seuil, selon la semaine où vous vous situez. Il n'est pas nécessaire de vous référer à l'allure VMA.

La dernière semaine, ne planifiez que les 2 séances prévues dans le plan.

Pour un temps approximatif sur le marathon de l'ordre de 3 heures 30, il conviendra de réaliser au moins 4 séances d'entraînement par semaine. Dans le planning joint, il est donc important de privilégier 2 séances du domaine endurance, ainsi que 2 séances des programmes VMA, Delta 50 ou seuil, selon la semaine où vous vous situez. La dernière semaine, ne planifiez que 3 séances selon le plan.

Pour un temps approximatif sur le marathon de l'ordre de 3 heures, il conviendra de réaliser au moins 5 séances d'entraînement par semaine. Dans le planning joint, il est donc important de privilégier 3 séances du domaine endurance, ainsi que 2, voire 3 séances des programmes VMA, Delta 50 ou seuil, selon la semaine où vous vous situez. La dernière semaine, ne planifiez que 3 séances selon le plan.

En association avec :



Thèmes	VMA	Delta 50	Seuil	Vitesse spécifique	Endurance
Valeur	100% - 105% VMA	90 - 95% VMA	80 - 85% VMA	Marathon	60 - 75% VMA
Fréq. Card.	batts/min	batts/min	batts/min		batts/min
Modalités	Echauffement 20' Retour au calme 20' récup. entre séries 3'	Echauffement 20' Retour au calme 20' récup. séries = tps d'effort	Echauffement 10'- 20' Retour au calme 10'- 20' récup. entre séries 5'	Continu	Continu
1	Semaine 1	3 x 8 min (30"- 30")	7 x 3'30"	Rien	80'
2	Semaine 2	3 x 10 min (15"- 15")	6 x 4'	Rien	85'
3	Semaine 3	2 x 12 min (30"- 30")	7 x 4'30"	1 x 30'	75'
4	Semaine 4	1 x 15 min (15"- 15")	Rien	1 x 40'	Semi-marathon
5	Semaine 1	1 x 15 min (30"- 30")	6 x 4'	Rien	90'
6	Semaine 2	1 x 20 min (15"-15")	6 x 4'30"	Rien	120'
7	Semaine 3	1 x 20 min (30"-30")	6 x 5'	Rien	40'- 60'
8	Semaine 4	3 x 6 min (15"- 15")	Rien	Rien	40'- 60'
					MARATHON

Les séances VMA et Delta 50 avec une * peuvent être remplacées par des séances de musculation (fichier -joint)