

PLAN D'ENTRAINEMENT - 10 SEMAINES- OBJECTIF- 4H30



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1			1 HEURE : 20MN FOOTING 20MN ENDURANCE 20MN FOOTING		1 HEURE : 30MN FOOTING 30MN ENDURANCE		1H30 : 40MN ENDURANCE + 5MN FOOTING+ 5MN ETIREMENTS +40MN ENDURANCE
Semaine 2			1HEURE : 20MN FOOTING + 10MN ENDURANCE + 10MN ALLURE MARATHON + 20MN FOOTING		20MN FOOTING + 2KM EN 12MN 30+ 6MN FOOTING + 2KM EN 12MN + 10MN FOOTING		1H30: 20MN FOOTING + 30mn endurance + 20mn allure marathon + 20MN FOOTING
Semaine 3			30 MIN ENDURANCE + 10MN ALLURE MARATHON + 8MN ALLURE SEMI SOIT 5MN 45 + 6MN ALLURE 15KM		20MN FOOTING + 20MN ENDURANCE + 20MN ALLURE MARATHON + 10MN RECUP		1H50 dont 20 mn footing + 1H30 endurance
Semaine 4			20MN FOOTING + 3KM EN 18MN + 10MN RECUP + 3KM EN 18MN + 10MN RECUP		20MN FOOTING + 20MN ENDURANCE + 20MN ALLURE MARATHON + 10MN FOOTING		2HEURES : 20MN FOOTING + 20MN ENDURANCE + 20MN ALLURE MARATHON + 20MN ENDURANCE + 20MN ALLURE MARATHON + 20MN FOOTING
Semaine 5			20MN FOOTING + 30MNN ENDURANCE + 30MN ALLURE MARATHON + 10MN RECUP		45MN FOOTING + 5 LIGNES DROITES EN ACCELERATIONS		2H30 : 15MN FOOTING + Semi Marathon avec 10 km Allure Marathon
Semaine 6			1h Footing Cool		1H10 : 20 mn FOOTING + 30 Mn en progressif de l'allure Footing à l'allure marathon + 20 mn Footing		2h30: 15 mn de Footing + 1h15 Endurance + 40 mn Allure marathon + 20 mn de réécupération
Semaine 7			20MN FOOTING + 10MN ENDURANCE + 20MN ALLURE MARATHON + 10MN RECUP		1H15 : 20MN FOOTING + 15MN ALLURE MARATHON + 10MN ALLURE SEMI+ 5MN ALLURE 15KM + 20MN ENDURANCE + 5MN RECUP		2H00 : 1H endurance + 1H footing cool
Semaine 8			1h20 : 20MN FOOTING + 20MN ENDURANCE+ 20MN ALLURE MARATHON + 20MN FOOTING		1h30 : 15MN FOOTING + 1H ENDURANCE + 15MN FOOTING		1H40 : 20MN FOOTING + 1H ALLURE MARATHON + 20MN FOOTING
Semaine 9			1h00 : 20MN FOOTING + 15MN ENDURANCE + 15MN ALLURE MARATHON + 10MN FOOTING		1H COOL		1H30 : 30MN FOOTING + 30MN ENDURANCE + 30MN ALLURE MARATHON
Semaine 10			45MN COOL + 5 LIGNES DROITES				MARATHON

Toutes les récupérations sont à faire à 7 Km/h

ALLURE MARATHON 9 Km/h

FOOTING 7 Km/h

ENDURANCE 8 Km/h

TEMPS DE PASSAGE AU MARATHON

1er KM : 6MN24

5ème KM : 32MN00

10ème KM : 01H4

15ème KM: 1H36MN

20ème KM : 2H08M

SEMI : 2H15MN

25ème KM : 2H40MN

30ème KM : 3H12MN

35ème KM: 3H44MN

40ème KM: 4H16MN

MARATHON : 4H30MN