

Semaine du 31 Janvier au 6 Février 2011

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samеди	Dimanche
PPG "séance dure"	45' + 10 LD*	Repos	3X5X200*	1h (≈12km)	REPOS	1h20 (ou ≈16km)
PPG avec Jacki + 10 Lignes Droites Séance complète, pour ceux qui n'ont pas fait le CROSS des régionaux	Accélération sur 10 Lignes Droites (80 à 100m) Rapide. Récup 50m trot	X	Récup 40" et 1' entre les blocs	Départ à 18h45 du stade vers longchamp. (2 tours de l'hypporome)	X	Dont 5X5' plus rapide (Fartlek)
Allure = %VMA	≈105%		100%			

Semaine du 07 au 13 Février 2011 Préparation Marathon

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samеди	Dimanche MATIN
PPG "séance dure"	4 X [5X200m]	repos**	6X1000m	1h (≈15km)	REPOS	1h30 (ou ≈18km)
Renforcement musculaire + 10 Lignes Droites (<i>Travail des Quadriceps, des épaules et les Abdos...</i>)	50" de récup et 1'30 entre les blocs (respectez le pourcentage)	X	Piste ! 2'30 de récup (respectez scrupuleusement les temps de passages.)	Départ à 18h45 du stade vers longchamp. (3 tours de l'hypporome)	X	Dont 3X15 minutes plus rapide : Vitesse Marathon, 75%VMA - Si terrain très vallonné pas de changement de rythme
Allure	≈100% (voir tableau)		85% (voir tableau)	footing régulier		80%

Semaine du 14 au 20 Février 2011 Préparation Marathon

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samеди	Dimanche MATIN
PPG "séance dure"	3X[5X400]	repos**	4X2000	1h15 (≈15km)	REPOS	1h45 (ou ≈20km)
Renforcement musculaire + 10 Lignes Droites (<i>Travail des Quadriceps, des épaules et les Abdos...</i>)	1'30 et 2'30 entre les blocs	X	Piste ! 3' de récup (respectez scrupuleusement les temps de passages.)	Départ à 18h45 du stade vers longchamp. (3 tours de l'hypporome)	X	Dont 2X20 minutes plus rapide Vitesse Marathon - Si terrain très vallonné pas de changement de rythme
Allure	90% (voir tableau)		80% (voir tableau)	footing régulier		

Semaine du 21 au 27 Février 2011 Préparation Marathon

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samеди	Dimanche MATIN
PPG	3X(4X200+500)	repos**	1000+2000+3000+2000+1000	1h15 (≈15km)	REPOS	2h00 (ou ≈24km)
Renforcement musculaire + 10 Lignes Droites Ou REPOS si le besoin se fait sentir	<i>récup 45s et 1'30 apres le 500</i>	X	Récup 1'30-2'30-3'30-2'30 Ou 5'+10'+15+10'+5' en nature a 85% (Seuil) récup 3' partout	Départ à 18h45 du stade vers longchamp. (3 tours de l'hypporome)	X	Sortie Longue. Endurance fondamentale
Allure	100% et 90% (voir tableau)		≈80%	footing régulier		footing régulier

* toutes les séances sur pistes sont précédés de 30' de footing d'échauffement - ** Peut être remplacée par 45' de footing

Séances pouvant être inversée au jour suivant	Séances à ne pas rater	Objectif Final	A la sensation	Repos Obligatoire
---	------------------------	----------------	----------------	-------------------

Contact : José, Entraîneur Demi-Fond - 06 79 77 18 34

Plus d'infos sur le Blog - <http://acbb-athletisme.jeblog.fr/>

Semaine 28 Février au 06 Mars 2011 Préparation Marathon

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche MATIN
Footing						2h05

Séances Spécifiques !

Allure = %VMA	≈105%					
---------------	-------	--	--	--	--	--

Semaine du 07 au 13 Mars 2011 Préparation Marathon

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche MATIN
Footing						2h10

Séances Spécifiques !

Allure	≈100%		85%			
--------	-------	--	-----	--	--	--

Semaine du 14 au 20 Mars 2011 Préparation Marathon

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche MATIN
Footing						2h15

Séances Spécifiques !

Allure				Allure libre		
--------	--	--	--	--------------	--	--

Semaine du 21 au 27 Mars 2011 Préparation Marathon

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Footing				REPOS		1h

SEMAINE DE RECUPERATION

Allure			≈100%			
--------	--	--	-------	--	--	--

*** toutes les séances sur pistes sont précédés de 30' de footing d'échauffement -**

**** Peut être remplacée par 45' de footing**

Séances pouvant être inversées au jour suivant

Séances à ne pas rater

Objectif Final

A la sensation

Repos Obligatoire

Contact : José, Entraîneur Demi-Fond - 06 79 77 18 34

Plus d'infos sur le Blog - <http://acbb-athletisme.jeblog.fr/>**Semaine du 28 Mars au 03 Avril 2011 Préparation Marathon**

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

*SEMAINE DE RECUPERATION...***MARATHON
DE PARIS**

Allure = %VMA

≈ 105%

Semaine du 04 au 10 Avril 2011

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

REPOS

Allure

≈ 100%

85%

Semaine du

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

REPOS

Allure

Allure libre

Semaine du

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

REPOS

Allure

≈ 100%

*** toutes les séances sur pistes sont précédés de 30' de footing d'échauffement -**

**** Peut etre remplacée par 45' de footing**