

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 du 28 Février au 06 Mars 2011 Préparation Marathon

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche Matin
45'+ étirements en salle	20' + 4 X [5X200m]	REPOS**	20' + 3X3000m	1h15 (≈15km)	REPOS	2h00 (ou ≈24km)
<p>Footing léger Ou, La séance du Mardi</p>	<p>Récup 45" et 1'30 entre les blocs</p> <p>Merci de respecter le pourcentage afin d'éviter une montée en fatigue trop rapide...</p>		<p>Récup : 3'30</p> <hr/> <p>En nature :20' Echauff + 3X15' recup 4' trot <u>Vitesse Marathon</u></p>	<p>Départ à 18h45 du stade vers longchamp. (3 tours de l'hypporome)</p>	Complet	<p>Sortie Longue. Endurance fondamentale En terrain vallonné de préférence...</p>
Km = ≈75	Allure (VMA) ≈100%		VMA 80% (voir tableau)	Allure libre		footing régulier

Semaine du 07 au 13 Mars 2011 Préparation Marathon

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche Matin
45'+ étirements en salle	20' + 3 X [6X300m]	REPOS**	20' + 2X4000m	1h15 (≈15km)	REPOS	2h00 (ou ≈24km)
<p>Footing léger Ou, La séance du Mardi</p>	<p>Récup 100m trot et 100m Marche entre les blocs</p>		<p>Récup : 3'30</p> <hr/> <p>En nature :20' Echauff + 2X20' recup 4' trot <u>Vitesse Marathon</u></p>	<p>Départ à 18h45 du stade vers longchamp. (3 tours de l'hypporome)</p>	Complet	<p>Sortie Longue. Endurance fondamentale En terrain vallonné de préférence...</p>
Km = ≈75	Allure (VMA) ≈95%		VMA 80% (voir tableau)	Allure libre		footing régulier

Semaine du 14 au 20 Mars 2011 Préparation Marathon

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche Matin
45'+ étirements en salle	20' + 2 X [10X200]	REPOS**	20' + 5000+3000m	1h15 (≈15km)	REPOS	2h00 (ou ≈24km)
<p>Footing léger Ou, La séance du Mardi</p>	<p>Récup 45" et 1'30 entre les blocs</p>		<p>Récup : 3'30</p> <hr/> <p>En nature :20' Echauff + 30'+20' recup 4' trot <u>Vitesse Marathon</u></p>	<p>Départ à 18h45 du stade vers longchamp. (3 tours de l'hypporome)</p>	Complet	<p>Sortie Longue. Endurance fondamentale En terrain vallonné de préférence...</p>
Km = ≈75	Allure (VMA) ≈100%		VMA 80% (voir tableau)	Allure libre		footing régulier

Semaine du 21 au 27 Mars 2011 Préparation Marathon

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche Matin
45'+ étirements en salle	2 X [8X300m]	REPOS**	20' + 2X5000m	1h15 (≈15km)	REPOS	2h00 (ou ≈24km)
<p>Footing léger Ou, La séance du Mardi</p>	<p>Récup 100m trot et 100m Marche entre les blocs</p>		<p>Récup : 3'30</p> <hr/> <p>En nature :20' Echauff + 2X30' recup 4' trot <u>Vitesse Marathon</u></p>	<p>Départ à 18h45 du stade vers longchamp. (3 tours de l'hypporome)</p>	Complet	<p>Sortie Longue. Endurance fondamentale En terrain vallonné de préférence...</p>
Km = ≈85	Allure (VMA) ≈90%		VMA 80% (voir tableau)	Allure libre		footing régulier

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

** Peut être remplacée par 45' de footing