

Séances pouvant etre 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://asfvillejuif.jeblog.fr/						
Semaine du 14 au 20 Janvier 2013						
Lundi 14	Mardi 15	Mercredi 16	Jeudi 17	Vendredi 18	Samedi 19	Dimanche 20
REPOS	1h30	Repos/	(1H15)	REPOS	45 +10 LD	1h20
	Exercices cardio/ Escaliers/PPG	Ou un autre sport	Dont 2 X [10X30"/30"]		Ou séance en cotes.	En terrain Vallonné de préférence
Allure/km/VMA	1h à 1h45 d'effort					
Semaine du 21 au 27 Janvier 2013						
Lundi 21	Mardi 22	Mercredi 23	Jeudi 24	Vendredi 25	Samedi 26	Dimanche 27
REPOS	(1H15)	Repos/	1h20	REPOS	45 +10 LD	1H30/compétition
	Dont 2 X [10X30"/30"]	Ou un autre sport	Le dernier kilometre plus rapide. (les 5 dernières minutes)			Soit footing Long ou Trouver une compétition un 10km de préférence dans cette période
Allure/km/VMA	1h à 1h45 d'effort	Ou un autre sport				
Semaine du 28 Janvier au 03 Février 2013						
Lundi 28	Mardi 29	Mercredi 30	Jeudi 31	Vendredi 01	Samedi 02	Dimanche 03
REPOS	1h30	Repos/	1h20	REPOS	50 +10 LD	1H30/compétition
	Exercices cardio/ Escaliers/PPG	Ou un autre sport	Dont 2 X [10X30"/30"]			Soit footing Long ou Trouver une compétition un 10km de préférence dans cette période
Allure/km/VMA	1h à 1h45 d'effort					
Semaine du 04 au 10 Février 2013						
Lundi 04	Mardi 05	Mercredi 06	Jeudi 07	Vendredi 08	Samedi 09	Dimanche 10
REPOS	(1H15)	Repos/	1h20	REPOS complet	1h +10 LD	1H30
	Dont 2 X [10X30"/30"]	Ou un autre sport	Le dernier kilometre plus rapide. (les 5 dernières minutes)			En terrain Vallonné de préférence
Allure/km/VMA	1h à 1h45 d'effort					

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

** Peut être remplacée par 45' de footing

Séances pouvant etre 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://asfvillejuif.jeblog.fr/		
Semaine du 11 au 17 Février 2013						
Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendredi 15	Samedi 16	Dimanche 17
REPOS	30' + 1000m (piste)	50'	8X1000	REPOS	50'+10LD	1h45
	Test Pour déterminer les séance de VMA courtes et longues (+40' de footing Stade de Villejuif)		récup 2'			En terrain Vallonné de préférence -Les 15 dernières minutes plus Rapide -
Allure/km/VMA			80%			
Semaine du 18 au 24 Février 2013						
Lundi 18	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21	Vendredi 22	Samedi 23	Dimanche 24
REPOS	30' 4X2000m	repos**	3X [5X300]	50'	REPOS**	2h00
	Récup 3'		Récup 100m trot et 100m marche entre les blocs			En terrain Vallonné de préférence. (si terrain plat faire les 15 dernières minutes plus rapide)
Allure/km/VMA	80%		100%			
Semaine du 25 Fevrier au 03 Mars 2013						
Lundi 25	Mardi 26	Mercredi 27	Jeudi 28	Vendredi 01	Samedi 02	Dimanche 03
REPOS	3X3000m	REPOS	40'+10LD	1h30	Repos**	2h15
	≥ Vitesse Marathon			Les 30 dernières Minutes à la vitesse Marathon. (si tu peux tenir le footing à la vitesse marathon ne pas modifier l'allure)		(1re heure "tranquille") En terrain Vallonné de préférence. (si terrain plat faire les 15 dernières minutes plus rapide si possible)
Allure/km/VMA	-80%			Allure libre		
Semaine du 04 au 10 Mars 2013						
Lundi 04	Mardi 05	Mercredi 06	Jeudi 07	Vendredi 08	Samedi 09	Dimanche 10
REPOS	4km+3km+2km+1km	REPOS	45'+10LD	2 X [10X200m]	Repos**	2h15
	Séance pouvant etre excécuter en nature. [a 75% - 80% - 85% - 90%]			Récup 30s et 2' entre les blocs		En terrain Vallonné de préférence. (si terrain plat faire les 15 dernières minutes plus rapide)
Allure/km/VMA				≈100%		

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

** Peut etre remplacée par 45' de footing

Séances pouvant etre 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://asfivillejuif.jeblog.fr/						
Semaine du 11 au 17 Mars 2013						
Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendredi 15	Samedi 16	Dimanche 17
REPOS	10X1000m	50'	REPOS complet	1h30	40'/Repos	2h15
	Récup 2'30			Dont 3X20' plus vite. A la sensation. <i>La vitesse marathon n'est pas necessaire</i>		Sortie longue, à excécuter d'un seul trait.Très léger la première heure, puis intensification de l'allure jusqu'à la fin
Allure/km/VMA	≈80%					
Semaine du 18 au 24 Mars 2013						
Lundi 18	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21	Vendredi 22	Samedi 23	Dimanche 24
REPOS	50'	45'+10LD	3X5000m	REPOS complet	Repos**	2h00
		Réveil musculaire	En nature, récup 4' (à la vitesse marathon)			Sortie longue, à excécuter d'un seul trait.Très léger la première heure, puis intensification de l'allure jusqu'à la fin
Allure/km/VMA			75%			
Semaine du 25 au 31 Mars 2013						
Lundi 25	Mardi 26	Mercredi 27	Jeudi 28	Vendredi 29	Samedi 30	Dimanche 31
REPOS	10X300m	REPOS	8X1000	1h15 (≈15km)	Repos**	1h00
	Récup 1' trot		Récup 2'			Allure Libre
Allure/km/VMA			85%	Allure libre		
Semaine du 01 au 07 avril 2013						
Lundi 01	Mardi 02	Mercredi 03	Jeudi 04	Vendredi 05	Samedi 06	Dimanche 07
REPOS	30'+10X200	50' de footing	REPOS complet	REPOS complet	30'+8LD	Compétition
	Récup 30"					Marathon de Paris
Allure/km/VMA	100%		≈100%			

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

** Peut etre remplacée par 45' de footing

42km à la vitesse de 14 km/h

VMA = 18km/h

Vitesse Marathon = 75% (4'16/km)

1000 m	4'17"
2000 m	8'34"
3000 m	12'51"
4000 m	17'08"
5000 m	21'25"
6000 m	25'42"
7000 m	30'00"
8000 m	34'17"
9000 m	38'34"
10000 m	42'51"
11000 m	47'08"
12000 m	51'25"
13000 m	55'42"
14000 m	1h00'00"
15000 m	1h04'17"
16000 m	1h08'34"
17000 m	1h12'51"
18000 m	1h17'08"
19000 m	1h21'25"
20000 m	1h25'42"
21000 m	1h30'00"
22000 m	1h34'17"
23000 m	1h38'34"
24000 m	1h42'51"
25000 m	1h47'08"
26000 m	1h51'25"
27000 m	1h55'42"
28000 m	2h00'00"
29000 m	2h04'17"
30000 m	2h08'34"
31000 m	2h12'51"
32000 m	2h17'08"
33000 m	2h21'25"
34000 m	2h25'42"
35000 m	2h30'00"
36000 m	2h34'17"
37000 m	2h38'34"
38000 m	2h42'51"
39000 m	2h47'08"
40000 m	2h51'25"
41000 m	2h55'42"
42000 m	3h00'00"
Plus d'infos	