

# La ROCHELLE 2021

## Plan d'entraînement marathon en 4h00 (3 séances / semaine) sur 12 semaines.

Début en S36 (6 au 12/09/21), Marathon en S 47 dimanche 28 novembre 2021.

Allure marathon 5'40 au km (10.6 km/h) pour 4h

Endurance Fondamentale  $\leq$  10 km/h (6'00 au k)

### Semaine 1,

**1<sup>ère</sup> séance :** footing de 45' en endurance fondamentale.

**2<sup>e</sup> séance :** footing de 30' en endurance fondamentale suivi de 2 séries de 8 fois 30s d'effort – 30s de récupération à 13 km/h 4'36 au k, avec une récupération de 3' entre les deux séries. Finir par 5' de footing récup.

**3<sup>e</sup> séance :** sortie longue d'1h10 : 45' en endurance fondamentale suivies de 2 fois 8' à 12 km/h 5'00 au k avec une récupération de 3' entre chaque effort. Finir par un footing à 10.6 km/h 5'40 au k.

### Semaine 2,

**1<sup>ère</sup> séance :** footing de 45' en endurance fondamentale

**2<sup>e</sup> séance :** footing de 30' en endurance fondamentale suivi de 2 séries de 8 fois 200 m à 13 km/h 4'36 au k, avec une récupération de 40s entre chaque 200 m et 3' entre les deux séries. Finir par 5' de footing récup.

**3<sup>e</sup> séance :** sortie longue d'1h20 : 45' en endurance fondamentale suivies de 3 fois 8' à 12 km/h 5'00 au k avec une récupération de 3' entre chaque effort. Finir en endurance fondamentale.

### Semaine 3,

**1<sup>ère</sup> séance :** footing de 45' en endurance fondamentale.

**2<sup>e</sup> séance :** footing de 30' en endurance fondamentale suivi de 2 séries de 6 fois 300 m à 13 km/h 4'36 au k, avec une récupération de 1' entre chaque 300 m et 3' entre les deux séries. Finir par 5' de footing récup.

**3<sup>e</sup> séance :** sortie longue d'1h30 : 45' en endurance fondamentale suivies de 3 fois 10' à 12 km/h 5'00 au k avec une récupération de 3' entre chaque effort. Finir en endurance fondamentale.

### Semaine 4,

**1<sup>ère</sup> séance :** footing de 45' en endurance fondamentale

**2<sup>e</sup> séance :** footing de 60' en endurance fondamentale

**3<sup>e</sup> séance :** footing d'1h20 en endurance fondamentale

### **Semaine 5.**

**1<sup>ère</sup> séance :** footing de 30' en endurance fondamentale suivi de 2 séries de 10 fois 30s d'effort – 30s de récupération à 13 km/h 4'36 au k, avec une récupération de 3' entre les deux séries. Finir par 5' de footing récup.

**2<sup>e</sup> séance :** 20' en endurance fondamentale suivies de 3 fois 3000m à l'allure marathon ± 5'40 au k avec une récupération de 2' entre chaque effort. Finir le reste de la sortie en endurance fondamentale.

**3<sup>e</sup> séance :** sortie longue d'1h45 en endurance fondamentale.

### **Semaine 6.**

**1<sup>ère</sup> séance :** footing d'1h en endurance fondamentale

**2<sup>e</sup> séance :** footing de 30' en endurance fondamentale suivi de 3 fois 10' à 12 km/h 5'00 au k avec une récupération de 3' entre chaque effort. Finir par 5' de footing récup.

**3<sup>e</sup> séance :** sortie longue de 2h : 45' en endurance fondamentale suivies de 4000m– 3000m– 2000m à l'allure marathon avec une récupération de 2' entre chaque effort. Finir en endurance fondamentale.

### **Semaine 7.**

**1<sup>ère</sup> séance :** footing d'1h en endurance fondamentale

**2<sup>e</sup> séance :** footing de 30' en endurance fondamentale suivi de 10 fois 300 m à 13 km/h 4'36 au k, avec une récupération de 45'' entre chaque 300 m. Finir par 5' de footing récup.

**3<sup>e</sup> séance :** sortie longue de 2h15 : 1 h en endurance fondamentale suivie de 2x5000m à l'allure marathon avec une récupération de 3' entre chaque effort. Finir en endurance fondamentale.

### **Semaine 8.**

**1<sup>ère</sup> séance :** footing de 45' en endurance fondamentale.

**2<sup>e</sup> séance :** footing de 60' en endurance fondamentale.

**3<sup>e</sup> séance :** **Semi-marathon** à l'allure marathon ou sortie longue de 2h : 1h en endurance fondamentale suivie de 10 km à l'allure marathon. Finir en endurance fondamentale.

## **Semaine 9,**

**1<sup>ère</sup> séance :** footing de 45' en endurance fondamentale.

**2<sup>e</sup> séance :** footing d'1 h en endurance fondamentale.

**3<sup>e</sup> séance :** sortie longue de 2h30 : 1 h en endurance fondamentale suivie de 6000m – 5000m à l'allure marathon avec une récupération de 3' entre chaque effort. Finir en endurance fondamentale.

## **Semaine 10,**

**1<sup>ère</sup> séance :** footing d'1 h en endurance fondamentale.

**2<sup>e</sup> séance :** footing de 30' en endurance fondamentale suivi de 12' – 10' – 8' à 12 km/h 5'00 au k avec une récupération de 2' entre chaque effort. Finir par 5' en endurance fondamentale.

**3<sup>e</sup> séance :** sortie longue d'1h50 : 45' en endurance fondamentale suivies de 10 km à l'allure marathon. Finir en endurance fondamentale.

## **Semaine 11,**

**1<sup>ère</sup> séance :** footing d'1h en endurance fondamentale.

**2<sup>e</sup> séance :** footing de 30' en endurance fondamentale suivi de 6 km à l'allure marathon. Finir par 5' de footing récup.

**3<sup>e</sup> séance :** sortie longue d'1h20 : 50' en endurance fondamentale suivies de 2 fois 10' à 12 km/h 5'00 au k entrecoupées de 3' de footing lent. Finir en endurance fondamentale.

## **Semaine12 – Relâche et GO !!!**

**1<sup>ère</sup> séance :** footing de 50' en endurance fondamentale

**2<sup>e</sup> séance :** footing de 40' en endurance fondamentale

**3<sup>e</sup> séance : Marathon de La ROCHELLE**

## **Conseils et consignes**

Bien respecter les allures demandées lors des séances. Surtout ne pas chercher à aller plus vite.

Le jour du marathon, ne surtout pas aller plus vite que l'allure travaillée à l'entraînement. Et ce même si les sensations sont bonnes... Ne pas se laisser gagner par l'euphorie du départ ! Au contraire, l'objectif est d'essayer de s'économiser (fréquence cardiaque la plus basse possible) au maximum jusqu'à l'approche des 10 derniers kilomètres (mur des 30 kms).