

# OBJECTIF 3H30

VMA Indicative : 15,5KM/H soit 3min52s/KM

Allure Marathon : 4min53s/KM

4 entraînements par semaine

Une 5ème séance de 11KM en 1h facultative est possible



temps de la séance



distance à parcourir dans la séance



pourcentage de VMA lors des répétitions du fractionné

## PLAN D'ENTRAÎNEMENT MARATHON CHALLENGE

### SEMAINE 1

du 26/08 au 01/09

#### SÉANCE 1 : FRACTIONNÉ

Échauffement +  
2 séries de 6X400m - récup 200m  
(entre chaque répétitions)  
3min de récupération entre les séries  
Récupération active

1h 12,2km 100% de la VMA

#### SÉANCE 2 : ENDURANCE

Footing 1h d'endurance fondamentale

1h 10,9km 60% de la VMA

#### SÉANCE 3 : SPÉCIFIQUE

1h30 d'endurance dont 3x10min à  
85% de la VMA  
1min30 de récupération entre  
chaque répétitions

1h30 17,1km 85% de la VMA

#### SÉANCE 4 : SORTIE LONGUE

1h30 d'endurance dont 3x10min à  
79% de la VMA  
2min de récupération entre chaque  
répétitions

1h30 16,3km 79% de la VMA

CUMUL SEMAINE : 56,5km

### SEMAINE 2

du 02/09 au 08/09

#### SÉANCE 1 : FRACTIONNÉ

Échauffement +  
2 séries de 5X500m - récup 200m  
(entre chaque répétitions)  
3min de récupération entre les séries  
Récupération active

1h 12,2km 100% de la VMA

#### SÉANCE 2 : ENDURANCE

Footing 1h d'endurance fondamentale

1h 10,9km 60% de la VMA

#### SÉANCE 3 : SPÉCIFIQUE

1h30 d'endurance dont 3x12min à  
85% de la VMA  
1min30 de récupération entre  
chaque répétitions

1h30 17,7km 85% de la VMA

#### SÉANCE 4 : SORTIE LONGUE

1h40 d'endurance dont 3x12min à  
79% de la VMA  
2min de récupération entre chaque  
répétitions

1h40 18,8km 79% de la VMA

CUMUL SEMAINE : 59,6km

### SEMAINE 3

du 09/09 au 15/09

#### SÉANCE 1 : FRACTIONNÉ

Échauffement +  
2 séries de 12X200m à 95% de la VMA  
- récup 1min (entre chaque répétitions)  
3min de récupération entre les séries  
Récupération active

1h 12,2km 95% de la VMA

#### SÉANCE 2 : ENDURANCE

Footing 1h d'endurance fondamentale

1h 10,9km 60% de la VMA

#### SÉANCE 3 : SPÉCIFIQUE

1h30 d'endurance dont 3x14min à  
85% de la VMA  
1min30 de récupération entre  
chaque répétitions

1h30 18,4km 85% de la VMA

#### SÉANCE 4 : SORTIE LONGUE

1h45 d'endurance dont 3x14min à  
79% de la VMA  
1min30 de récupération entre  
chaque répétitions

1h45 20km 79% de la VMA

CUMUL SEMAINE : 61,5km

### SEMAINE 4

du 16/09 au 22/09

#### SÉANCE 1 : FRACTIONNÉ

Échauffement +  
2 séries de 8X300m - récup 100m  
(entre chaque répétitions)  
2min de récupération entre les séries  
Récupération active

1h 12,2km 100% de la VMA

#### SÉANCE 2 : ENDURANCE

Footing 1h d'endurance fondamentale

1h 10,9km 60% de la VMA

#### SÉANCE 3 : SPÉCIFIQUE

1h30 d'endurance dont 2x10min à  
85% de la VMA  
1min30 de récupération entre  
chaque répétitions

1h30 16,2km 85% de la VMA

#### SÉANCE 4 : SORTIE LONGUE

2h d'endurance dont 3x10min à  
79% de la VMA  
2min de récupération entre chaque  
répétitions

2h 21,3km 79% de la VMA

CUMUL SEMAINE : 60,6km

### SEMAINE 5

du 23/09 au 29/09

#### SÉANCE 1 : FRACTIONNÉ

Échauffement +  
2 séries de 7X400m - récup 200m  
(entre chaque répétitions)  
2min de récupération entre les séries  
Récupération active

1h10 13,6km 100% de la VMA

#### SÉANCE 2 : ENDURANCE

Footing 1h d'endurance fondamentale

1h 10,9km 60% de la VMA

#### SÉANCE 3 : SPÉCIFIQUE

1h30 d'endurance dont 2x14min à  
85% de la VMA  
1min30 de récupération entre  
chaque répétitions

1h30 17,1km 85% de la VMA

#### SÉANCE 4 : SORTIE LONGUE

2h d'endurance dont 2x15min à  
79% de la VMA  
2min de récupération entre chaque  
répétitions

2h 21,3km 79% de la VMA

CUMUL SEMAINE : 62,9km

# OBJECTIF 3H30

## INTERNATIONAL MARATHON CÔTE D'AMOUR Amarris

VMA Indicative : 15,5KM/H soit 3min52s/KM

Allure Marathon : 4min53s/KM

4 entraînements par semaine

Une 5ème séance de 11KM en 1h facultative est possible



temps de la séance



distance à parcourir dans la séance



pourcentage de VMA lors des répétitions du fractionné

### PLAN D'ENTRAÎNEMENT MARATHON CHALLENGE

#### SEMAINE 6

du 30/09 au 06/10

##### SÉANCE 1 : FRACTIONNÉ

Échauffement +  
2 séries de 6X500m - récup 200m  
(entre chaque répétitions)  
2min de récupération entre les séries  
Récupération active

1h10 13,2km 95% de la VMA

##### SÉANCE 2 : ENDURANCE

Footing 1h d'endurance fondamentale

1h 10,9km 60% de la VMA

##### SÉANCE 3 : SPÉCIFIQUE

1h30 d'endurance dont 3x14min à  
85% de la VMA  
1min30 de récupération entre  
chaque répétitions

1h30 18km 85% de la VMA

##### SÉANCE 4 : SORTIE LONGUE

1h30 d'endurance fondamentale

1h30 16,3km 60% de la VMA

CUMUL SEMAINE : 58,4km

#### SEMAINE 7

du 07/10 au 13/10

##### SÉANCE 1 : FRACTIONNÉ

Échauffement +  
1 série de 8X1000m - récup 1min30  
(entre chaque répétitions)  
Récupération active

1h10 15,2km 90% de la VMA

##### SÉANCE 2 : ENDURANCE

Footing 1h d'endurance fondamentale

1h 10,9km 60% de la VMA

##### SÉANCE 3 : SPÉCIFIQUE

1h30 d'endurance dont 3x16min à  
85% de la VMA  
1min30 de récupération entre  
chaque répétitions

1h30 19km 85% de la VMA

##### SÉANCE 4 : SORTIE LONGUE

2h15 d'endurance dont 2x25min à  
79% de la VMA  
2min de récupération entre chaque  
répétitions

2h15 25,8km 79% de la VMA

CUMUL SEMAINE : 70,9km

#### SEMAINE 8

du 14/10 au 20/10

##### SÉANCE 1 : FRACTIONNÉ

Échauffement +  
2 séries de 5x1000m - récup 1min30  
(entre chaque répétitions)  
3min de récupération entre les séries  
Récupération active

1h10 15,4km 90% de la VMA

##### SÉANCE 2 : ENDURANCE

Footing 1h d'endurance fondamentale

1h 10,9km 60% de la VMA

##### SÉANCE 3 : SPÉCIFIQUE

1h30 d'endurance dont 3x16min à  
85% de la VMA  
1min30 de récupération entre  
chaque répétitions

1h30 19km 85% de la VMA

##### SÉANCE 4 : SORTIE LONGUE

2h30 d'endurance dont 2x30min à  
79% de la VMA  
2min de récupération entre chaque  
répétitions

2h30 27,5km 79% de la VMA

CUMUL SEMAINE : 72,8km

#### SEMAINE 9

du 21/10 au 27/10

##### SÉANCE 1 : SPÉCIFIQUE

1h30 d'endurance dont 2x10min à  
85% de la VMA  
2min de récupération entre chaque  
répétitions

1h30 16,7km 85% de la VMA

##### SÉANCE 2 : ENDURANCE

Footing 1h d'endurance fondamentale

1h 10,9km 60% de la VMA

##### SÉANCE 3 : SPÉCIFIQUE

1h30 d'endurance dont 3x14min à  
85% de la VMA  
1min30 de récupération entre  
chaque répétitions

1h30 18km 85% de la VMA

##### SÉANCE 4 : SORTIE LONGUE

1h30 d'endurance dont 4x10min à  
79% de la VMA  
2min de récupération entre chaque  
répétitions

1h30 16,7km 79% de la VMA

CUMUL SEMAINE : 62,3km

#### SEMAINE 10

du 28/10 au 03/10

##### SÉANCE 1 : ENDURANCE

40min d'endurance dont 15min à  
79% de la VMA

40min 79% de la VMA

##### SÉANCE 2 : ENDURANCE

30min d'endurance dont 10min à  
79% de la VMA

30min 79% de la VMA

##### SÉANCE 3 : ENDURANCE

Repos ou 30min d'endurance et  
5x100m à 79% de la VMA

30min 79% de la VMA

#### DIMANCHE 3 NOVEMBRE

INTERNATIONAL  
MARATHON  
CÔTE D'AMOUR  
Amarris

Bonne course à tous !