

OBJECTIF 4H00

INTERNATIONAL MARATHON CÔTE D'AMOUR Amarris

VMA Indicative : 13,5KM/H soit 4min26s/KM

Allure Marathon : 5min37s/KM

4 entraînements par semaine

Une 5ème séance de 9,5KM 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 MON PREMIER MARATHON

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 11,3km 100% de la VMA

SÉANCE 2 : ENDURANCE

Footing 1h d'endurance fondamentale

1h 9,5km 60% de la VMA

SÉANCE 3 : SPÉCIFIQUE

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

1h30 14,9km 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 14,2km 79% de la VMA

CUMUL SEMAINE : 49,9km

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 11,3km 100% de la VMA

SÉANCE 2 : ENDURANCE

Footing 1h d'endurance fondamentale

1h 9,5km 60% de la VMA

SÉANCE 3 : SPÉCIFIQUE

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

1h30 15,5km 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 16,3km 79% de la VMA

CUMUL SEMAINE : 52,6km

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 11,3km 95% de la VMA

SÉANCE 2 : ENDURANCE

Footing 1h d'endurance fondamentale

1h 9,5km 60% de la VMA

SÉANCE 3 : SPÉCIFIQUE

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

1h30 16,1km 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 17,4km 79% de la VMA

CUMUL SEMAINE : 54,3km

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 11,3km 100% de la VMA

SÉANCE 2 : ENDURANCE

Footing 1h d'endurance fondamentale

1h 9,5km 60% de la VMA

SÉANCE 3 : SPÉCIFIQUE

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

1h30 14,1km 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 18,6km 79% de la VMA

CUMUL SEMAINE : 53,5km

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 12,7km 100% de la VMA

SÉANCE 2 : ENDURANCE

Footing 1h d'endurance fondamentale

1h 9,5km 60% de la VMA

SÉANCE 3 : SPÉCIFIQUE

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

1h30 14,9km 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 18,6km 79% de la VMA

CUMUL SEMAINE : 55,7km

OBJECTIF 4H00

VMA Indicative : 13,5KM/H soit 4min26s/KM

Allure Marathon : 5min37s/KM

4 entraînements par semaine

Une 5ème séance de 9,5KM en 1h facultative est possible

INTERNATIONAL MARATHON CÔTE D'AMOUR Amarris



temps de la séance



distance à parcourir dans la séance



pourcentage de VMA lors des répétitions du fractionné

PLAN D'ENTRAÎNEMENT MON PREMIER MARATHON

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 12,3km 95% de la VMA

SÉANCE 2 : ENDURANCE

Footing 1h d'endurance fondamentale

1h 9,5km 60% de la VMA

SÉANCE 3 : SPÉCIFIQUE

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

1h30 15,7km 85% de la VMA

SÉANCE 4 : SORTIE LONGUE

1h30 d'endurance fondamentale

1h30 14,2km 60% de la VMA

CUMUL SEMAINE : 51,7km

SEMAINE 7

du 07/10 au 13/10

SÉANCE 1 : FRACTIONNÉ

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

1h10 14,3km 90% de la VMA

SÉANCE 2 : ENDURANCE

Footing 1h d'endurance fondamentale

1h 9,5km 60% de la VMA

SÉANCE 3 : SPÉCIFIQUE

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

1h30 16,5km 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 22,4km 79% de la VMA

CUMUL SEMAINE : 62,7km

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 14,7km 90% de la VMA

SÉANCE 2 : ENDURANCE

Footing 1h d'endurance fondamentale

1h 9,5km 60% de la VMA

SÉANCE 3 : SPÉCIFIQUE

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

1h30 16,5km 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 24km 79% de la VMA

CUMUL SEMAINE : 64,7km

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 14,5km 85% de la VMA

SÉANCE 2 : ENDURANCE

Footing 1h d'endurance fondamentale

1h 9,5km 60% de la VMA

SÉANCE 3 : SPÉCIFIQUE

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

1h30 15,7km 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 14,6km 79% de la VMA

CUMUL SEMAINE : 54,3km

SEMAINE 10

du 28/10 au 03/11

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 !