

PLAN MARATHON DE NANTES le 23/04/2023
ENTRE 3h45 et 4h00

Semaine 1 (12/2/2023)

Mardi

Durée :	<ul style="list-style-type: none">• 20 mn échauffement + 6 x 300m en 1mn16 /récup. 1mn• Retour au calme environ 15 à 20mn
---------	--

Mercredi

Durée :	<ul style="list-style-type: none">• 1h en endurance fondamentale
---------	--

Vendredi

Durée :	<ul style="list-style-type: none">• 20mn échauffement puis 3 x 800m en 4mn / récup. 1mn30s• 15 à 20mn retour au calme
---------	--

Dimanche

Durée :	<ul style="list-style-type: none">• 17km dont 2km à allure Marathon
---------	---

Semaine 2

Mardi

Durée :	<ul style="list-style-type: none">• 20 mn échauffement + 8x300m en 1mn16s avec récup. 1mn• retour au calme 15 mn à 20mn
---------	--

Mercredi

Durée :	<ul style="list-style-type: none">• 1h en endurance fondamentale
---------	--

Vendredi

Durée :	<ul style="list-style-type: none">• 20mn échauffement puis 4 x 800m en 4mn / récup. 1mn30s• 15 à 20mn retour au calme
---------	--

Dimanche

Durée :	<ul style="list-style-type: none">• 15 km dont 2km à allure marathon après avoir couru 10km
---------	---

Semaine 3

Mardi

Durée :	<ul style="list-style-type: none">• 30 mn échauffement puis 5km en 30mn , 3km en 15mn et 5km en 30mn• 15 mn à 20mn retour au calme
---------	---

Mercredi

Durée :	<ul style="list-style-type: none">• 1h en endurance fondamentale
---------	--

Vendredi

Durée :	<ul style="list-style-type: none">• 30mn endurance + 8x 500m en 2mn10 avec récup. 1mn et finir par 10mn lent
---------	--

Dimanche

Durée :	<ul style="list-style-type: none">• 1h45 ou 18km dont 2km à allure marathon
---------	---

Semaine 4

Mardi

Durée :	<ul style="list-style-type: none">• 30 mn échauffement puis 2 x 2000m en 10mn avec recup. 2mn puis 15 mn retour au calme
---------	--

Mercredi

Durée :	<ul style="list-style-type: none">• 1h en endurance fondamentale
---------	--

Vendredi

Durée :	• 20mn endurance + 10x 500m en 2mn10s / récup 1mn et finir par 15mn allure footing
---------	--

Dimanche

Durée :	• 20km dont 4km a allure marathon
---------	-----------------------------------

Semaine 5

Mardi

Durée :	• 30 mn échauffement puis 5km en 30mn puis 4km en 20mn puis 2,5km en 15mn • 15 mn retour au calme
---------	--

Mercredi

Durée :	• 1h15 (ou 12,5km) en endurance fondamentale
---------	--

Vendredi

Durée :	• 20mn échauffement puis 8 x 700m en 3mn avec récup. 1mn30 et finir par 15mn lent
---------	---

Dimanche

Durée :	• 1h45 ou 18 km en endurance
---------	------------------------------

Semaine 6

Mardi

Durée :	• 1h15 endurance
---------	------------------

Mercredi

Durée :	• 25 mn échauffement + 2 séries de 10 côtes (récup. Dans la descente) et trotter 5mn entre les deux séries
---------	--

Vendredi

Durée :	• 45mn en endurance
---------	---------------------

Dimanche

Durée : • 15km à 10km/h puis les 6 derniers km allure marathon (11,20km/h) ou SEMI

Semaine 7

Mardi

Durée : • 45 mn endurance fondamentale ou 7,5km ou sortie vélo 1h30

Mercredi

Durée : • 40mn endurance puis 4km en 20mn et retour au calme

Vendredi

Durée : • 1h15 ou 13km

Dimanche

Durée : • 2h15 dont 7 km à allure marathon après avoir couru 10km

Semaine 8

Mardi

Durée : • 30mn endurance + 4x1500m en 6mn20s avec récup. 2mn30 et finir par 15mn au calme

Mercredi

Durée : • 45mn endurance

Vendredi

Durée : • 45mn endurance puis 5km en 25mn et finir par 10mn au calme

Dimanche

Durée :	• 2h30 au total : dont 8km à allure marathon après avoir couru 12km en endurance
---------	--

Semaine 9

Mardi

Durée :	• 1h ou 10km
---------	--------------

Mercredi

Durée :	• 30mn endurance puis 2 x 2km allure marathon avec récup. 2mn et 15mn retour au calme
---------	---

Vendredi

Durée :	• 40mn endurance
---------	------------------

Dimanche

Durée :	• 45mn dont 3km allure marathon
---------	---------------------------------

Semaine 10

Mardi

Durée :	• sortie 5km
---------	--------------

Mercredi

Durée :	• 20mn endurance puis 1000m en 5mn20 puis 10mn retour au calme
---------	--

Vendredi

Durée :	• 30mn endurance
---------	------------------

Dimanche

Durée :	• MARATHON EN 3H45
---------	---------------------------

Pour terminer son marathon en 3h45 = ALLURE MARATHON = 5mn20 soit 11.25km/h

Pour terminer son marathon en 4h00 = ALLURE MARATHON = 5mn41 soit 10.44km/h

**Si plan trop difficile, se baser sur les temps pour terminer le marathon en 4h = 10,55km/h
5mn41**

Effectuer dans ce cas le fractionné à cette allure :

300m = 1mn22

600m = 2mn45

800m = 4mn17

1000m = 5mn25

2000m = 10mn45

3000m = 16mn10