

Plan d'entraînement pour marathon de Rotterdam 2023 (4 sorties/semaine)

Jour	Du 6 au 12 février	Du 13 au 19 février	Du 20 au 26 février	Du 27 février au 5 mars	Du 6 au 12 mars
Mardi ou mercredi	-40' de footing lent -6x200m à 100% de VMA -6x300m à 100% de VMA ->récup= temps couru Et 2'30 entre les séries -15' de footing de récup	-40' de footing lent -2x(7x300m) à 95 % de VMA ->récup= temps couru Et 2'30 entre les séries -15' de footing de récup	-40' de footing lent - 3 séries de 200/300/400/400/300/ 200m à 95-100% de VMA ->récup= temps couru et 3' entre les 3 séries -15' de footing de récup	-40' de footing lent -10x500m à 95 % de VMA (allure 5km) ->récup= 1'30'' -15' de footing de récup	-40' de footing lent -6x1000m à 88%de VMA (allure 10km) ->récup = 2'30'' -15' de footing de récup
Jeudi ou vendredi	1h15 à 1h30 de footing lent	1h30 de footing lent	1h30 de footing lent	1h30 de footing lent	1h30 de footing
Samedi	-40' de footing lent -6x800m à 90%de VMA ->récup =2' -15' de footing de récup	-40' de footing lent -6x1000m à 88% de VMA (Allure 10km) ->récup= 2'30 '' -15' de footing de récup	-40' de footing lent -3x2000m à 87-88%de VMA à l'allure d'un 10 ou 15 km ->récup= 3' -1000m à 88-90%de VMA -15' de footing de récup	-40' de footing lent -2x3000m à 85% de VMA (allure 15km) ->récup=3'30'' à 4' -1x1000m à 88-90%de VMA -15' de footing de récup	-40' de footing lent -3x3000m à 85% de VMA ->récup =3'30'' à 4' -1x1000m à 88%de VMA -15' de footing de récup
Dimanche Allure marathon	-50' de footing lent -20' à allure marathon (75 à 80%de VMA) - 20' de footing de récup	-50' de footing -25' à allure marathon -20' de récup	-50' de footing -30' à allure marathon -15' de récup	-1h30' de footing	-40' de footing lent -20' allure marathon -10' de récup -20' à allure marathon -15' de footing de récup

Important :

Footing lent = 6'50'' à 7' /km

Allure marathon = 6'40'' pour 4h40 et 7'pour 5h

Pour info : 6' /km =4h12 au marathon et 6'20'' /km = 4h26 au marathon

Jour	Du 13 au 19 mars	Du 20 au 26 mars	Du 27 mars au 2 avril	Du 3 au 9 avril	Du 10 au 16 avril
Mardi ou mercredi	-30' de footing lent -4 x(1500m) à 88% de VMA (allure 10km) ->récup= 2'30'' -15' de footing de récup	-30' de footing lent -5x1000m à 88% de VMA ->récup= 2'30 -15' de footing de récup	-30' de footing lent Puis épreuve test : -10x800m à 90%de VMA -> récup=2'	-40' de footing lent -5x1000m à 88 -90% de VMA ->récup= 2'30'' -15' de footing de récup	-30' à 40' de footing lent -6x30''/30''
jeudi	1h30 de footing lent	1h20 de footing lent	1h15 de footing lent	1h15 de footing lent	-20' de footing lent -2x1000m à allure semi 85% de VMA
samedi	-30' de footing lent -6x100m faciles	-30' de footing lent -3x3000m à 85% de VMA ->récup =3'30'' à 4' -10' de footing de récup	-30' de footing lent -2x 3000m à 85% de VMA ->récup =3'30'' à 4' - 1x 2000m à 87% de VMA ->récup =3' - 1x1000m à 88-90% de VMA -10' de footing de récup	-30' de footing lent -1x3000m à 85% de VMA ->récup = 3'30 à 4' - 1x2000m à 87% de VMA ->récup=3' -1x1000m à 88%de VMA -10' de footing de récup	Repos
Dimanche Allure marathon	Semi marathon de Locronan à allure marathon	-40' de footing lent -30' à allure marathon ->15'de récup 30' à allure marathon -15' de footing de récup	-40' de footing lent - 30' à allure marathon ->10' de récup -20' à allure marathon -15' de footing de récup	- 40' de footing lent - 20' à allure marathon -10' de footing de récup	Marathon

Important :

Footing lent = 6'50'' à 7' /km

Allure marathon = 6'40'' pour 4h40 et 7' pour 5h

Pour info : 6' /km =4h12 au marathon et 6'20'' /km = 4h26 au marathon