

Plan Marathon 8 semaines , 4 séances/semaine , Objectif entre 3h45 et 4h15 pour coureur entre 47mn et 55mn sur 10kms

Semaine	Jour	Durée	Prévisions	Réalisations et remarques
1	Lun	1h	15mn entre 70 et 80%FCM 5mn entre 80 et 90%FCM 3x4mn entre 90 et 95%FCM (récup 4mn entre 70 et 80%FCM) 15mn entre 70 et 80%FCM.	
	Mer	1h	1h entre 70 et 80%FCM	
	Ven	1h15	20mn entre 70 et 80%FCM 2x15mn entre 80 et 90%FCM (récup 2mn en marchant) 20mn entre 70 et 80%FCM.	
	Dim	1h40	1h40mn entre 70 et 80%FCM	
2	Lun	1h	15mn entre 70 et 80%FCM 5mn entre 80 et 90%FCM 3x4mn entre 90 et 95%FCM (récup 4mn entre 70 et 80%FCM) 15mn entre 70 et 80%FCM.	
	Mer	1h	1h entre 70 et 80%FCM	
	Ven	1h15	20mn entre 70 et 80%FCM 2x15mn entre 80 et 90%FCM (récup 2mn en marchant) 20mn entre 70 et 80%FCM.	
	Dim	1h50	1h50mn entre 70 et 80%FCM.	
3	Lun	1h10	15mn entre 70 et 80%FCM, 5mn entre 80 et 90%FCM, 4x4mn entre 90 et 95%FCM (récup 4mn entre 70 et 80%FCM) 20mn entre 70 et 80%FCM.	
	Mer	1h	1h entre 70 et 80%FCM.	
	Ven	1h15	20mn entre 70 et 80%FCM, 2x15mn entre 80 et 90%FCM (récup 2mn en marchant) 20mn entre 70 et 80%FCM.	
	Dim	2h	2h entre 70 et 80%FCM.	
4	Lun	1h10	15mn entre 70 et 80%FCM 5mn entre 80 et 90%FCM, 4x4mn entre 90 et 95%FCM (récup 4mn entre 70 et 80%FCM) 20mn entre 70 et 80%FCM.	
	Mer	1h15	1h15mn entre 70 et 80%FCM	
	Ven	1h15	20mn entre 70 et 80%FCM 2x15mn entre 80 et 90%FCM (récup 2mn en marchant) 20mn entre 70 et 80%FCM	
	Dim	2h	2 h entre 70 et 80%FCM	
5	Lun	1h15	15mn entre 70 et 80%FCM 5mn entre 80 et 90%FCM 5x4mn entre 90 et 95% FCM (récup 4mn entre 70 et 80%FCM) 20mn entre 70 et 80%FCM	
	Mer	1h15	1h15mn entre 70 et 80%FCM.	
	Ven	1h25	15mn entre 70 et 80%FCM 3x15mn Allure Marathon (récup 2mn en marchant) 15mn entre 70 et 80%FCM.	
	Dim	2h	2 h entre 70 et 80%FCM.	
6	Lun	1h15	15mn entre 70 et 80%FCM 5mn entre 80 et 90%FCM 5x4mn entre 90 et 95%FCM (récup 4mn entre 70 et 80%FCM) 20mn entre 70 et 80%FCM	
	Mer	1h15	1h15mn entre 70 et 80%FCM.	
	Ven	1h25	15mn entre 70 et 80%FCM 3x15mn Allure Marathon (récup 2mn en marchant) 15mn entre 70 et 80%FCM.	
	Dim	2h	2 h entre 70 et 80%FCM	
7	Lun	1h15	15mn entre 70 et 80%FCM 5mn entre 80 et 90%FCM 3x4mn entre 90 et 95%FCM (récup 4mn entre 70 et 80%FCM) 20mn entre 70 et 80%FCM.	
	Mer	1h	1h entre 70 et 80%FCM.	
	Ven	1h15	20mn entre 70 et 80%FCM 2x15mn Allure Marathon (récup 2mn en marchant) 20mn entre 70 et 80%FCM.	
	Dim	1h30	1h30mn entre 70 et 80%FCM	
8	Lun	50mn	15mn entre 70 et 80%FCM 20mn Allure Marathon 15mn entre 70 et 80%FCM.	
	Mer	40mn	40mn entre 65 et 75%FCM.	
	Jeu	30mn	30mn entre 65 et 75%FCM	
	Dim		MARATHON	
Remarque	Allure marathon en 3h45 = 1km en 00 :05 :19 Allure marathon en 3h50 = 1km en 00 :05 :27 Allure marathon en 3h55 = 1km en 00 :05 :34 Allure marathon en 4h00 = 1km en 00 :05 :41		Allure marathon en 4h05 = 1km en 00 :05 :48 Allure marathon en 4h10 = 1km en 00 :05 :55 Allure marathon en 4h15 = 1km en 00 :06 :02	

Ce plan à imprimer est basé sur la fréquence cardiaque et ne nécessite qu'un cardiofréquencemètre .Un repérage kilométrique est seulement nécessaire à partir de la 5° semaine pour les séances à allure marathon

<http://entrainement-sportif.fr>