



**42.195KM**  
**RELEVEZ LE DÉFI !**

## VOTRE PLAN D'ENTRAÎNEMENT POUR LE MARATHON TOURAINE LOIRE VALLEY

### SEMAINE PAR SEMAINE

### RENDEZ-VOUS LE 20 SEPTEMBRE 2015 !

Réalisé par **Philippe Chaput**, entraîneur d'athlétisme (BEES 2ème Degré) et **David Ramard**, marathonien international.

#### SEMAINE 3 :

- ➔ **Mardi** : 30 mn de footing lent (8-9 km/h) puis 10 mn (12km/h) et 10 de footing lent
- ➔ **Vendredi ou Samedi** : 20 mn de footing (7-9 km/h) puis 10 mn (13km/h) 5 mn de footing lent 10 mn (13 km /h) et 10 mn de footing lent (Récupération)

#### SEMAINE 4 :

- ➔ **Mardi** : 30 mn footing puis 10 mn à 13km/h récupération 5 mn et 12X120m récupération sur la distance puis 10 mn de footing lent
- ➔ **Dimanche** : 45 mn de footing (8-10km/h) puis 3x3 mn à (14km/h) récupération 1 mn et 5 mn de récupération lente.

#### SEMAINE 5 :

- ➔ **Mercredi** : 20 mn footing (8-9km/h) puis 16 mn en progressif de 12 à 14 km/h récupération 5 mn puis 8X 30'' environ 150m récupération 1' et 10 mn de footing lent
- ➔ **Samedi** : 50 mn de footing (9- 11 km/h) puis 1X10 mn à (13km/h) et 5mn de récupération lente

#### SEMAINE 6 : Une seule séance.

- ➔ **Mercredi** : 30 mn de footing (9- 10 km/h) 8X 1' soit environ 230 m sur terrain varié récupération 50 secondes puis 15 mn de footing lent

## SEMAINE 7 :

- ➔ **Lundi** : 35 mn de footing (10 km/h) puis 15 mn d'allure (12 à 13 km/h) et 5 mn (14km/h) et 10 mn de footing lent.
- ➔ **Vendredi** : 20 mn de footing (8- 10 km/h) puis 15 lignes droite sur terrain en accélération progressive récupération en allure lente sur la distance et 15 mn de footing (13km/h) et 10 mn de footing lent

## SEMAINE 8 :

- ➔ **Mardi** : 40 mn de footing (entre 9 et 11 km/h) puis 10 mn (entre 13 et 14 km/h) et 10 mn (10 km/h)
- ➔ **Dimanche** : 30 mn de footing (entre 11 et 12 km/h) puis **5X** 2'30 (15km/h).
  - Récupération : 1mn30 à allure lente et 20 mn de footing à 9 km/h

## SEMAINE 9 :

- ➔ **Mercredi** : 20 mn de footing (entre 10 et 11km/h) puis 20 mn de footing (13 km/h), poursuivez avec 6 mn de footing à 10 km/h et 15 mn (14 km/h).
  - Récupération : 5 mn à allure lente.
- ➔ **Dimanche** : 35 mn de footing (entre 11 et13 km/h) puis **2X** 10 mn sur terrain plat (14 km/h) avec 4mn30 de récupération.
  - Récupération : 10 mn à allure lente.

## SEMAINE 10 : Fin du premier cycle une seule séance.

- ➔ **Jeudi** : 30 mn de footing progressif de 10 à 12 km/h + 8 mn à 14km/h. Récupération de 3 mn et **8X** 1mn (soit 240 mètres).
  - Récupération : 1 mn et 10mn de footing lent.

## SEMAINE 11 : Semaine de régénération. Faites d'autres activités du vélo, de la natation

## SEMAINE 12 : Reprise pour cette semaine avec 2 séances

- ➔ **Mercredi** : 25 mn de footing (11km/h) puis 10 mn (13 km/h) et pour finir 20 mn (11km/h).
- ➔ **Dimanche** : 30 mn de footing (entre 8 et 12km/h) puis **5X** 5 mn (entre 13 et 15km/h).
  - Récupération : 2 mn lent et 10 mn de footing lent

## SEMAINE 13 :

- ➔ **Mercredi** : 20 mn de footing (10 km/h) puis 10 mn (13 km/h) et **2X** 12 mn (14 km /h) avec 4 mn de récupération lente puis **6X** 120 en accélération.
  - Récupération sur la distance : à allure lente et 8 mn de footing lent.
- ➔ **Vendredi** : 30 mn de footing (entre 10 et 12 km/h) puis 25 mn (13km/h) et 7 mn (14 km/h).
  - Récupération : 10mn.
- ➔ **Dimanche** : 20 mn de footing (entre 9 et 11km/h) puis **12X** 2 mn (environ 365/375m).
  - Récupération : à 10km/h et terminez par 10 mn de footing lent.

## SEMAINE 14 :

- ➔ **Mercredi** : 30 mn de Footing (10km/h) puis **2X** 9 mn (14km/h).
  - Récupération : 3mn30 et terminez par 10 mn de footing lent.
- ➔ **Vendredi** : 25 mn de footing (entre 10 et 11km/h) puis 10 mn (12km/h) et 10mn (13km/h).
  - Récupération : 8mn à allure lente et **20 lignes droites** (environ 120m en accélération). Pour finir, pendant la récupération, trottez sur la distance.
- ➔ **Dimanche** : 40 mn (entre 9 et 11km/h) puis 20mn (13km/h) suivi de 10mn (14km/h) et 7mn lent.

## SEMAINE 15 :

- ➔ **Mardi** : 25 mn de footing (entre 9 et 12km/h) puis 20 mn (entre 12 et 14 km/h) et **6X** 4mn à 15km/h.
  - Récupération : 2mn30.
- ➔ **Vendredi** : 40 mn footing (entre 9 et 13km/h) + **7X** 1mn sur 250m.
  - Récupération : 30secondes et 10 mn de footing lent.

- ➔ **Dimanche** : 30 mn de footing (entre 10 et 12km/h) puis 15 mn (14km/h) suivi de 15 mn supplémentaires (15km/h) et enfin 10 mn (9km/h).

**10 lignes droites en accélération sur 100M et récupération sur la distance.**

#### SEMAINE 16 : Semi récupération passage à 2 séances.

- ➔ **Mercredi** : 40 mn de footing (entre 10 et 13km/h) puis **2X** 12mn (15km/h).
- Récupération : 7mn à allure lente.
- ➔ **Dimanche** : 30 mn de footing (entre 11 et 13km/h) puis 20 mn (14km/h) et **20X** 30secondes.
- Récupération : 30secondes sur environ 150m.

#### SEMAINE 17 : Semaine test avec une seule séance et une compétition sur 15 à 20 km

- ➔ **Mercredi** : 35 mn de footing (entre 10 et 12km/h) puis **6X** 4mn.
- Récupération : 2mn puis **8 lignes droites**.
- ➔ **Dimanche** : Rendez-vous pour la **Compétition Azay Le Rideau sur la Pomme Poire**

#### SEMAINE 18 :

- ➔ **Lundi** : Footing de récupération d'environ 40mn avec **5 à 6 lignes droites**.
- ➔ **Jedi** : 30 mn de footing (entre 11 et 12km/h) puis **10X** 1mn30 sur terrain varié (environ 300m à 320m).
- Récupération : 45secondes et 10 mn footing lent.
- ➔ **Dimanche** : 1H30 à 1H40 footing à allure progressive (ne pas dépasser une allure de 15km/h, *écoutez votre corps*).

#### SEMAINE 19 :

- ➔ **Mercredi** : 25 mn de footing (entre 10 et 11km/h) puis 25 mn à 13 km/h et 10 mn à 15 km/h.
- Récupération : 10 mn à allure lente.
- ➔ **Vendredi** : 40 mn de footing (entre 11 et 3km/h) puis **7X** 2mn sur terrain varié autour de 16km/h.
- Récupération : 1mn pour finir avec 15 mn footing à allure lente.
- ➔ **Dimanche** : 35 mn de footing (12km/h) puis 20 mn (14km/h) et 10 mn (15km/h). Finissez avec **2X** 4 mn à 16km/h.
- Récupération : 3 mn.

## SEMAINE 20 : 1 seule séance faire vélo ou natation

➔ **Jeudi** : Footing de 1H40 entre 10 et 15 km/h.

## SEMAINE 21 :

➔ **Mardi** : 25 mn de footing (entre 10 et 11km/h) puis 20 mn (entre 12 et 13km/h) et 18 mn à 15km/h et 7 mn de footing lent.

➔ **Vendredi** : 35 mn de footing à 12 km/h puis **2X** 10 mn (entre 15 et 16km/h).

- Récupération : 6mn30 et 10 mn de footing lent.

➔ **Dimanche** : 40 mn de footing (entre 11 et 12km/h) puis **7X** 200 mètres en côte.

- Récupération : 3 mn et 12 mn de footing lent.

## SEMAINE 22 :

➔ **Mercredi** : 20 mn de footing (entre 9 et 11km/h) puis 15 mn (entre 11 et 13km/h) et pour finir **3X** 9 mn à 14km/H.

- Récupération : 3mn à allure lente.

➔ **Dimanche** : Footing à allure variable pendant 1h45.

## SEMAINE 23 :

➔ **Mercredi** : 40 mn de footing (entre 9 et 11km/h) et 7 lignes droites en accélération.

- Récupération : sur la distance.

➔ **Vendredi** : 20 mn de footing (9km/h) puis 15 mn (entre 11 et 13km/h) et 15 mn à 15km/h. Terminez l'entraînement avec 7 mn de footing lent.

➔ **Dimanche** : 30 mn de footing (entre 10 et 12 km/h) puis **3X** 7 mn à 15km/h.

- Récupération : sur une base de 12km/h pendant 4mn.

## SEMAINE 24 :

➔ **Mercredi** : 45 mn de footing (entre 10 et 13km/h) puis **2X** 1mn (250 mètres) sur un terrain plat.

- Récupération : 35secondes.

➔ **Vendredi** : 40 mn de footing (entre 11 et 13km/h) puis 15 mn à 14km/h et 12 mn à 12km/h.

➔ **Dimanche** : 1H50 de footing en ne dépassant pas 13km/H.

### SEMAINE 25 : 2 séances

- ➔ **Mercredi** : 25 mn de footing (entre 10 et 12 km/h) et **20 lignes droites** (environ 120 mètres).
  - Récupération : allure lente sur la distance.
- ➔ **Dimanche** : 30 mn de footing (entre 10 et 13km/h) et **8X 200mètres en côte**.
  - Récupération : 3 mn.

### SEMAINE 26 :

- ➔ **Jeudi** : 1H de footing (entre 10 et 14km/h).
- ➔ **Dimanche** : 50 mn de footing (entre 10 et 13 km/h) puis 15 mn à 15 km/h et 10 mn de footing lent.

### SEMAINE 27 : Repos... faites d'autres activités avec une seule fois dans la semaine un Footing de 1H à 1H15 entre 10-13km/h

### SEMAINE 28 :

- ➔ **Mercredi** : 25 mn de footing (entre 11 et 13km/h) puis 20 mn à 14km/h, 12 mn à 15 km/h et 7 mn à 16km/h. Finissez avec 1 mn de footing lent.
- ➔ **Vendredi** : 40 mn de footing (entre 11 et 13km/h) puis **6X 4mn** (entre 16 et 20km/h).  
Récupération : 2mn.
- ➔ **Dimanche** : 1H50 de footing (entre 10 et 15km/h).

### SEMAINE 29 :

- ➔ **Mercredi** : 35 mn de footing (entre 11 et 13km/h) puis 25 mn (entre 13-14 km/h) et **10 lignes droites en accélération**. Finissez l'entraînement avec 10 mn de footing lent.
- ➔ **Vendredi** : 35 mn de footing (entre 11 et 13km/h) puis **4X 7mn** à + de 15km/h.
  - Récupération : 3mn30 et 10 mn de footing lent.
- ➔ **Dimanche** : 1H30 de footing (de 11 à 15 km/h) sur terrain varié.

### SEMAINE 30 :

- ➔ **Mercredi** : 35 mn de footing (entre 10 et 12km/h) puis 20 mn à 13km/h, 10 mn à allure lente et 12 mn à 15km/h.
- ➔ **Vendredi** : 1H20 de footing (de 10 à 14km/h) et **12 lignes droites**.
- ➔ **Dimanche** : 45 mn de footing (entre 12 et 15km/h) puis **10X** 180mètres en côte.
  - Récupération : 3mn et 15mn de footing lent.

### SEMAINE 31 :

- ➔ **Jeudi** : 20 mn de footing à 11km/h puis 15 mn à 13km/h, 15 mn à 15km/h et 10 de footing de récupération. Finissez par **2X** 5 mn à 16km/h.
  - Récupération : 4mn à allure lente.
- ➔ **Dimanche** : 35 mn de footing (entre 11 et 13km/h) puis 35 mn (entre 13 et 15km/h) et 20 mn à 11km/h.

### SEMAINE 32 :

- ➔ **Mardi** : 30 mn de footing (entre 11 et 13km/h) puis **10X** 2mn à 15km/h.
  - Récupération : 1mn30 et 15 mn de footing lent.
- ➔ **Vendredi** : 35 mn de footing (entre 11 et 14km/h) puis **3X** 10 mn à 16km/h.
  - Récupération : 4mn à 11km/h et 10 mn de footing lent.
- ➔ **Dimanche** : 1H de footing facile et **10 lignes droites**.

### SEMAINE 33 et 34 : Faites d'autres activités et 2 séances soit :

- ➔ **SEANCE 1** : 1H45 de footing à allure variée (pas au-dessus de 15km/h)
- ➔ **SEANCE 2** : 35 mn de footing (entre 11 et 13km/h) puis 20 mn à 15km/h et **15 lignes droites**.

### SEMAINE 35 :

- ➔ **Mardi** : 30 mn de footing (entre 11 et 13km/h) puis 20 mn à 15km/h, 10 mn à 11km/h et **2X** 6mn à 16km/h.
  - Récupération : 3mn à allure lente et 10 mn de footing lent.
- ➔ **Jeudi** : 30 mn de footing (entre 10 et 13km/h) puis **12X** 1mn (environ 265mètres).
  - Récupération : 2mn et 20 mn de footing à 12km/h

**ATTENTION : si compétition le Dimanche faites 30 mn de footing à allure lente et 8X 1m. Récupération 1mn et 15 mn de footing (entre 10 et 12 km/h).**

- ➔ **Dimanche** : 50 de footing (entre 11 et 14km/h) puis **3X** 9mn (+ de 15km/h).
- Récupération : 5mn à 10km/h et 12 mn de footing lent. (ou compétition sur 10 ou 15 km/h avec une récupération de 15 mn lent).

#### SEMAINE 36 :

- ➔ **Mercredi** : 45 mn de footing (entre 11 et 14km/h) puis 20 mn à 15km/h et 12 mn à allure lente.
- ➔ **Vendredi** : 35 mn de footing (entre 10 et 13km/h) puis 15 mn à 14 km/h et **15X** 1mn.
- Récupération : 1mn sur terrain varié.
- ➔ **Dimanche** : 1H10 de footing en progressif.

#### SEMAINE 37 :

- ➔ **Mercredi** : 50 mn de footing (entre 11 et 14 km/h) et 15 lignes droites.
- ➔ **Samedi** : 30 mn de footing (entre 10 et 13km/h) puis 20 mn à 15km/h et 10mn a + 15 km/h. Finissez l'entraînement avec 10 mn de footing lent.

#### SEMAINE 38 :

- ➔ **Mercredi** : 40 mn de footing (entre 10 et 14km/h) et **5X** 1mn.
- Récupération : 1mn.
- ➔ **Dimanche** : **LE JOUR J...** « *Chaussez vos plus belles baskets, enfiler votre dossard et n'oubliez pas votre plus belle foulée. Nous vous attendons plus performant(e) et motivé(e) que jamais. Bon Marathon 2015 !* »

