

# PLAN ENTRAINEMENT MARATHON DE PARIS 2012

S	Séance 1				Séance 2		Séance 3		Séance 4	
	Mardi (2)(4)				Mercredi		Jeudi ou Vendredi (4)		Samedi ou Dimanche	
CYCLE 1	1	250m x5 r40"	R 60" 200m x5 r35"	R 60" 150m x5 r30"	1h à allure 1 (5)		1h30 3x10' à 85% VMA r 1'30		1h45 dont 30' allure marathon	
	2	250m x5 r40"	R 60" 200m x5 r35"	R 60" 150m x6 r30"	1h à allure 1		1h30 3x12' à 85% VMA r 1'30		2h00 dont 2x20' allure marathon r1'15	
	3	250m x5 r40"	R 60" 200m x5 r35"	R 60" 150m x7 r30"	1h à allure 1		1h30 3x14' à 85% VMA r 1'30		<b>SEMI DE PARIS (6)</b> <b>04/03/12</b> <b>OBJECTIF : 1h35</b>	
	4	1h à allure 1			repos		1h15 3x10' à 85% VMA r 1'30		1h30 à allure 1	
CYCLE 2	5	300m x5 r50"	R 60" 250m x5 r40"	R 60" 150m x3 r35"	1h à allure 1		1h30 3x16' à 85% VMA r 1'45		2h30 dont 2x25' à allure marathon r1'30	
	6	300m x6 r50"	R 1'15" 250m x5 r40"		1h à allure 1		1h30 3x18' à 85% VMA r 2'00		2h45 dont 30'+25' à allure marathon r1'30	
	7	300m x7 r50"	R 1'15" 250m x4 r40"		1h à allure 1		1h30 3x20' à 85% VMA r 2'00		2h00 dont 2x30' à allure marathon r1'30	
CYCLE 3	8	300m x8 r50"	R 1'15" 250m x3 r40"		repos		1h à allure 1		1h30 dont 2x15' allure marathon r1'00	
	9	50' à allure 1 et finir par 15' allure marathon			repos		40' à allure 1 et finir par 15' allure marathon		<b>MARATHON</b> <b>15/04/12</b> <b>OBJECTIF : 3h30</b>	

Vitesses & Allures (3)		
VMA	<b>16,00</b>	03:45
EMA	13,60	04:25
AM	12,00	05:00

Chrono estimé
3:30:59

VMA	vit.	allure
100%	<b>16,00</b>	03:45
95%	15,20	03:57
90%	14,40	04:10
85%	13,60	04:25
80%	12,80	04:41
75%	12,00	05:00
70%	11,20	05:21
65%	10,40	05:46

Distances allure M		
1h00	12,00	km
1h15	15,00	km
1h30	18,00	km
1h45	21,00	km
2h00	24,00	km
2h15	27,00	km
2h30	30,00	km
2h45	33,00	km

- Un marathon en **3:30** correspond à une allure de **4:58,6/Km**
- Séance VMA courte : entre **95% et 100% VMA**
- VMA** = Vitesse Maximale Aérobie  
**EMA** = Endurance Maximale Aérobie (vitesse correspondant à la plus grande fraction d'utilisation possible de la VMA en fonction de la durée de l'effort)  
**AM** = Allure marathon (ce plan est dérivé d'un plan marathon de Bruno Heubi)
- Pour des raisons pratiques, je peux être amené à inverser les séances du mardi et du jeudi.
- Allure 1 - entre **65% et 70% VMA**
- remplace la séance : 2h15 dont 25'+20' à allure marathon r1'15