

Préparation Marathon de Rennes

Objectif : 3 h 15

Temps

Semaine 1			
Lundi		Repos	
		Ech 30' puis 4000m en 18''00 + 2000m en 8'36 + 1000m en 4'00 r 2' entre +	
Mardi	Spécifique	R 15' à 65% VMA	
Mercredi		Repos	
Jeudi	Endurance	Endurance 50' (VMA 70%) + 10' gainage /abdos	
Vendredi		Repos	
		Ech 25' puis 2 x(8x300) - (entre 1'06 et 1'03)[r 45" et 3' entre les séries) +	
Samedi	VMA courte	R10' 60% VMA	
Dimanche	SL + Spec	40' VMA 62% + 2 x 15' à 13 Km/h (4'36 au Km) VMA + 20' 65%	1 h 30
Semaine 2			
Lundi		Repos	
		Ech 30' puis 3000m en 13'48 + 2000m en 8'36 + 2000m en 8'24 + 1000 en	
Mardi	Spécifique	4'09 r 2' entre + R 15' à 65% VMA	
Mercredi		Repos	
Jeudi	Endurance	Endurance 1 h 00 (VMA 70%) + 10' gainage /abdos	
Vendredi		Repos	
		Ech 25' puis 2 x(8x400) en (entre 1'29 et 1'24)[r 1'et 3' entre les séries) +	
Samedi	VMA courte	R10' 60% VMA 50' VMA 62% + 25' à 13 Km/h (4'36 au Km) + 10' à 14 Km/h (4'17 au Km) +	
Dimanche	SL + Spec	20' VMA 65%	1 h 45
Semaine 3			
Lundi		Repos	
Mardi	Endurance	Endurance 1 h 15 (VMA 70%) + 10' gainage /abdos	
Mercredi		Repos	
Jeudi	VMA Longue	Ech 30' puis 8 x 1000 m entre 4'15 et 4'09 r 1'45 + 15' à 65% VMA	
Vendredi		Repos	
		Ech 25' puis 2 x(6x500) en (entre 1'58 et 1'52)[r 1'15" et 3' entre les séries) +	
Samedi	VMA Courte	R10' 60% VMA 50' VMA 62% + 25' à 13 Km/h + 5' VMA 65% + 20' à 13 Km/h (4'36 au Km)	
Dimanche	SL + Spec	+ 30' VMA 65%	2 h 00
Semaine 4			
Lundi		Repos	
Mardi		Repos	
		Ech 30' puis 3000m en 11'53 + 2000m en 7'50 + 1000 en 3'53 r3' puis r2' + R	
Mercredi	VMA Longue	10' à 65% VMA	
Jeudi		Repos	
Vendredi		Repos	
Samedi	End + Spec	Endurance 1 h 30 dont 20' à 13 Km/h (4'36 Km)	
Dimanche	SL + Spec	30' VMA 62% + 50' à 13 Km/h + 20' VMA 65%	1 h 40
Semaine 5			
Lundi		Repos	
		Ech 20' + 1000/800/600/800/1000 en 4'10-3'06-2'13-3'06-4'10 r 2'/1'30 R	
Mardi	VMA longue	10' VMA 65%	
Mercredi		Repos	
Jeudi	Endurance	Endurance 1 h 15 (VMA 70%)	
Vendredi		Repos	
Samedi	End + Spec	Endurance 20' + 10' à 13 Km/h + 5' à 14 Km/h + R 5' à 62%	
Dimanche	SL + Spec	End 30' VMA 62% + Semi de Rennes + R10' VMA 70%	
Semaine 6			
Lundi		Repos	
Mardi		Repos	
Mercredi	Endurance	Endurance 1 h dont 15' à 13 Km/h	
Jeudi		Repos	
Vendredi	VMA Longue	Ech 25' puis 4000/3000/2000 en 17'50/13'15/8'30 r'4'/3' + 15' à 60% VMA	
Samedi	End + Spec	Endurance 30' + 15' à 13Km/h + 10' VMA 60%	
Dimanche	SL + Spec	50' VMA 62% + 2x40' à 13 Km/h r5' + 10' VMA 60%	2 h 25
Semaine 7			

Lundi		Repos
Mardi	VMA Longue	Ech 30' VMA 62% + 5000 en 23'04 + 10' VMA 60%
Mercredi		Repos
Jeudi		Repos
Vendredi	VMA courte	Ech 25' + 5x400 en 1'34 r1' + 15' VMA 60%
Samedi		Repos
Dimanche	SL + Spec	End 1 h 15 dont 20' à 13 Km/h
Semaine 8		
Lundi		Repos
Mardi	Endurance	Ech 20' VMA 62% + 2000 en 9'15 + 10' VMA 60%
Mercredi	Endurance	End 40' VMA 60%-65%
Jeudi		Repos
Vendredi		Repos
Samedi	Endurance	Endurance 30' VMA 65%
Dimanche	Compétition	Marathon de Rennes

VMA 17,5

16,63 95%
15,75 90%
14,88 85%
14,00 80%
13,13 75%
12,25 70%
11,38 65%
10,50 60%