

Préparation Marathon de Rennes

Objectif : 3 h 30

Temps

Semaine 1			
Lundi		Repos	
		Ech 30' puis 4000m en 20' + 2000m en 9'15 + 1000m en 4'15 r 2' entre + R	
Mardi	Spécifique	15' à 65% VMA	
Mercredi		Repos	
Jeudi	Endurance	Endurance 50' (VMA 70%) + 10' gainage /abdos	
Vendredi		Repos	
		Ech 25' puis 2 x(8x300) - (entre 1'10et 1'07)[r 45" et 3' entre les séries) +	
Samedi	VMA courte	R10' 60% VMA	
Dimanche	SL + Spec	40' VMA 62% + 2 x 15' à 12 Km/h (5' au Km) VMA + 20' 65%	1 h 30
Semaine 2			
Lundi		Repos	
		Ech 30' puis 3000m en 15' + 2000m en 9'15 + 2000m en 9'15 + 1000 en 4'15	
Mardi	Spécifique	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 1'34 et 1'30)[r 1'et 3' entre les séries) +	
Samedi	VMA courte	R10' 60% VMA 50' VMA 62% + 25' à 12 Km/h (5' au Km) + 10' à 13 Km/h (4'17 au Km) + 20'	
Dimanche	SL + Spec	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 4'30 et 4'15 r 1'45 + 15' à 65% VMA	
Vendredi		Repos	
		Ech 25' puis 2 x(6x500) en (entre 2'05 et 1'55)[r 1'15" et 3' entre les séries) +	
Samedi	VMA Courte	R10' 60% VMA 50' VMA 62% + 25' à 12 Km/h + 5' VMA 65% + 20' à 12 Km/h (5' au Km) +	
Dimanche	SL + Spec	30' VMA 65%	2 h 00
Semaine 4			
Lundi		Repos	
Mardi		Repos	
		Ech 30' puis 3000m en 15' + 2000m en 9'15 + 1000 en 4'15 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 12 Km/h (5' Km)	
Dimanche	SL + Spec	30' VMA 62% + 50' à 12 Km/h + 20' VMA 65%	1 h 40
Semaine 5			
Lundi		Repos	
		Ech 20' + 1000/800/600/800/1000 en 4'15-3'25-2'35-3'25-4'15 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 12 Km/h + 5' à 13 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 12 Km/h	
Jeudi		Repos	
Vendredi	VMA Longue	Ech 25' puis 4000/3000/2000 en 20'/13'50/8'35 r 4'/3' + 15' à 60% VMA	
Samedi	End + Spec	Endurance 30' + 15' à 12Km/h + 10' VMA 60%	

Dimanche	SL + Spec	50' VMA 62% + 2x40' à 12 Km/h r5' + 10' VMA 60%	2 h 25
Semaine 7			
Lundi		Repos	
Mardi	VMA Longue	Ech 30' VMA 62% + 5000 en 25' + 10' VMA 60%	
Mercredi		Repos	
Jeudi		Repos	
Vendredi	VMA courte	Ech 25' + 5x400 en 1'38 r1' + 15' VMA 60%	
Samedi		Repos	
Dimanche	SL + Spec	End 1 h 15 dont 20' à 12 Km/h	
Semaine 8			
Lundi		Repos	
Mardi	Endurance	Ech 20' VMA 62% + 2000 en 10' + 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 15

- 14,25 95%
- 13,50 90%
- 12,75 85%
- 12,00 80%
- 11,25 75%
- 10,50 70%
- 9,75 65%
- 9,00 60%