

**PLAN D'ENTRAINEMENT MARATHON SUR 3 SEMAINES VMA + 8 SEMAINES SPE.  
3H15 SENART 2011**

		SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3		SEMAINE 1	SEMAINE 2
	<b>V M A</b>	14/02/11 au 20/02/11	21/02/11 au 27/02/11	28/02/11 au 06/03/11		07/03/11 au 13/03/11	14/03/11 au 20/03/11
Lundi		30' échauff. + 10X30"30" ret.15'	30' échauff. + 2(8X30"30") ret.15'	30' échauff. + 2(10X30"30") ret.15'		1H30 dont 30' à 80%	1H30 dont 40' à 80%
Mardi							
Mercredi		1H00 footing	1H00 footing	1H00 footing		30' ech. + 3X2000 9'10 à 8'50 r=3' ret=15'	30' ech. + 3000(14'09) 2000(9') 1000(4') r=3'
Jeudi							
Vendredi		30' échauff. + 10X1'30"1'00 ou côtes	30' échauff. + 12X1'30"1'00 ou côtes	30' échauff. + 15X1'30"1'00 ou côtes		1H30' côtes	1H30' côtes
Samedi		VTT/vélo (facultatif)	VTT/vélo (facultatif)	VTT/vélo (facultatif)		VTT/vélo (recommandé) 1H30'	VTT/vélo (recommandé) 1H30'/2H00
Dimanche		1H30 fartlek	1H30 fartlek	1H30 fartlek		2H00 dont 2X15' all.marathon	2H00 dont 2X20' all.marathon
	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5	SEMAINE 6	SEMAINE 7	SEMAINE 8	
	21/03/11 au 27/03/11	28/03/11 au 03/04/11	04/04/11 au 10/04/11	11/04/11 au 17/04/11	18/04/11 au 24/04/11	25/04/11 au 01/05/11	
Lundi	1H30 dont 50' à 80%	1H00 à 70/75%	1H00/1H30 à 70/75%	1H00 à 70/75%	1H00 dont 40' à 80%	1H00 footing	
Mardi							
Mercredi	30' ech. + 5000(23') 3000(13'30) r=3'	30' ech. + 3X1000 4'20 r=3' ret=15'	30' ech. + 4 à 6X1000 4'30 à 4'10 r=3' ret=15'	30' ech. + 4X2000 9'10 à 8'50 r=3' ret=15'	30' ech. + 3X3000 13'30 à 13'20 r=3' ret=15'	50' footing	
Jeudi							
Vendredi	1H30' côtes	1H00 footing	1H30' côtes	1H30' côtes	1H00/1H30 footing		
Samedi	VTT/vélo (recommandé) 1H30'/2H00		VTT/vélo (recommandé) 1H30'/2H00	VTT/vélo (recommandé) 1H30'/2H00		40' footing	
Dimanche	2H40 dont 3X30' all.marathon	<b>SEMI MARATHON FONTAINEBLEAU 1H45</b>	1H30 à 70/75%	2H30 dont 3X20' all.marathon	1H30/2H00 dont 20' all. marathon	<b>Marathon SENART 2011</b>	