

Objectif Marathon : Marathon Nice-Cannes 2021

Entrainement Jour/semaine	Semaine 1 12-19/9	2 20-25/9	3 26/9-2/10	4 3-10/10	5 11-17/10	6 18-24/10	7 25-31/10	8 1-7/11	9 8-14/11	9 15-21/11	10 21-28//10
1 ^{er} jour (mardi)	Échauffent 25' lent + 2x(8x30/30'') + recup 10' lent Ex : 30 " rap 30 " lent	Échauffent 25' 8x1'/1' + 10' lent	Échauffent 25' + 8 X côtes 50'' Recup trotté pendant descente	Échauffent 25' + 10x400 m R 200m trotté entre les 400m Ou 10x1'30''	Échauffent 25' + 8x500m R 200m trotté entre les 500m Ou 8x2' (reup 1' entre les 2')	Échauffent 25' + 3x(400m/600m/800m) Recup 200m	Footing 45' + 10 lignes droites (50m max)	Échauffent 25' + 8 côtes longues 1' Recup trotté descente	Footing 1h30' dont 30' plus vite	Test faire -3km Récup 3' -2km Récup 3' -1km	repos
2 ^e jour (jeudi)	Footing 25' lent + 3x4' (recup 2' entre les 4') + 10' lent Ex :4' allure 10km	Footing 25' + 5x3' (r2' entre 3') + 10' lent	Footing 25' + 3x2 km (R4'entre 2km) +10'lent	Footing 25' + 2x(3km + 1km) Recup 2' entre 3km et 1 km)	Footing 25'+ 2x4km Recup entre 4km 3'	Footing 25' + 3x3km Recup entre 3km 3'	/	Footing 25' + 8km + 5'/10' lent Allure 10km	2x5km Recup entre 5km 4' + 15' lent Allure 10km	Footing 40'	Footing 20/25' lent
3 ^e jour (samedi) Allure aisée	Footing 45' lent	Footing 1h	/	Footing 1h facile	Footing 1h	Footing 1h/1h15	/	Footing 1h15	Footing 1h15	repos	Footing 45' lent
4 ^e jour (dimanche) Allure aisée ...en longueur	Footing Longue Sortie 1h20	Footing LS 1h30 Ou test sur 10km (Nice) ou Semi (semi Nice ?)	Footing LS : 1h30	Footing LS :1h45	Footing LS :1h45	Footing LS :2h	Compétition ? 1 semi si possible	Footing 2h10/15'	Footing 2h15/30'	Footing 1h15'	MAM 42.195
	Reprise douce			Semaine **	Semaine**	Semaine***	SEMAINE DE RECUP (Semaine en retard ?)	Semaine***	Semaine***	Recup ...savoir attendre !	Recup + diet

Rappel :

- **VMA : entre 95 et 105% de votre VMA (vitesse que vous pouvez tenir sur 5' en continu)**
- **Seuil anaérobie1** en fraction allure située entre votre record sur 10km et semi-marathon - **Seuil 2 en continue** allure entre le semi et le marathon
- **Longue Sortie LS : progressive en durée (de 1h30' au début jusqu'à 2h15' à J-15). But : endurance musculaire, articulaire, digestive et mentale !**