

Programmation Entraînement Marathon sur 12 semaines à 6 séances par semaine

Nom : **LAVIEILLE**
Prénom : **Philippe**

Allure de référence : votre VMA **18 km/h**
Allure de Footing d'échauffement **10,8 km/h**
Fréquence Cardiaque Max théorique **174 bat/min**

Date de l'objectif : **dimanche 21 novembre 2010**

Chrono envisagé entre : 3h15min20 et 2h55min48

Edition : 29/06/2010

5ème Semaine du **lundi 27 septembre 2010** au **dimanche 3 octobre 2010**

	Echauffement	Type	Séances	Récupération	Footing Récup	VMA	au 100m	Km/h	Vit/Km	Total km
1ère séance		Footing	90 min			65%	30,8	11,7	5 min 7 "	17,5
2e séance	30 min de Footing	Volume	1 série de 3 fois 5000 m	4min	1,5km	80%	25,0	14,4	4 min 10 "	21,9
3e séance		Footing	90 min de Footing			65%	30,8	11,7	5 min 7 "	17,5
4e séance	30 min de Footing	VMA	2 séries de 11 fois 400 m	50" et 3min	1,5km	95%	21,1	17,1	3 min 30 "	15,7
5e séance		Footing	90 min de Footing			65%	30,8	11,7	5 min 7 "	17,5
6e séance	30 min de Footing	Seuil	2 séries de 24 min	3 min	1,5km	75%	26,7	13,5	4 min 26 "	17,7
										107,8

6ème Semaine du **lundi 4 octobre 2010** au **dimanche 10 octobre 2010**

	Echauffement	Type	Séances	Récupération	Footing Récup	VMA	au 100m	Km/h	Vit/Km	Total km
1ère séance		Footing	90 min			65%	30,8	11,7	5 min 7 "	17,5
2e séance	30 min de Footing	Volume	3 séries de 2 fois 2200 m	1'30" et 3min	1,5km	83%	24,2	14,8	4 min 2 "	20,1
3e séance		Footing	90 min de Footing			65%	30,8	11,7	5 min 7 "	17,5
4e séance	30 min de Footing	Intermittent	3 séries de 8 fois 1 min	1min et 3min	1,5km	98%	20,5	17,5	3 min 25 "	13,9
5e séance		Footing	90 min de Footing			65%	30,8	11,7	5 min 7 "	17,5
6e séance	30 min de Footing	Seuil	2 séries de 22 min	3 min	1,5km	75%	26,7	13,5	4 min 26 "	16,8
										103,3

7ème Semaine du **lundi 11 octobre 2010** au **dimanche 17 octobre 2010**

	Echauffement	Type	Séances	Récupération	Footing Récup	VMA	au 100m	Km/h	Vit/Km	Total km
1ère séance		Footing	80 min			65%	30,8	11,7	5 min 7 "	15,6
2e séance	30 min de Footing	Fartleck	6 séries de 6 min	3min	1,5km	85%	23,5	15,3	3 min 55 "	6,9
3e séance		Footing	70 min de Footing			65%	30,8	11,7	5 min 7 "	13,6
4e séance	30 min de Footing	VMA	3 séries de 8 fois 300 m	50" et 3min	1,5km	100%	20,0	18	3 min 20 "	14,1
5e séance		Footing	70 min de Footing			65%	30,8	11,7	5 min 7 "	13,6
6e séance	30 min de Footing	Seuil	2 séries de 21 min	3 min	1,5km	75%	26,7	13,5	4 min 26 "	16,3
										80,1