



ANNECY HAUTE SAVOIE ATHLÉTISME



MARATHON DULAC D'ANNECY

DEPUIS 1980



event.ahsa-athletisme.com

Votre objectif est
notre motivation !

ENTRAÎNEMENTS MARATHON 3H30

PROULSÉ PAR FEELINGJACK



haute savoie
le Département

ANNECY



Feelingjack
DIGITAL WORLD CONSULTING AND
SERVICE COMPANY

PLUS D'INFOS

EVENT.AHSA-ATHLETISME.COM

INFOS



COURSES

courir est la meilleure chose

EN

que tu peux faire pour toi-même

FOLIE

TEMPS

VOTRE OBJECTIF : 3h30
TEMPS AU KILOMETRE : 4min58

KM	TEMPS
1	4'58
5	24'53
10	49'46
15	1H14'39
20	1H38'32
SEMI	1H44'31
25	2H04'25
30	2H29'18
35	2H54'11
40	3H19'05
MARATHON	3H30'00

PLAN D'ENTRAINEMENT :

Ce plan d'entraînement a été préparé par notre club Anney Haute Savoie Athlétisme, organisateur d'événements running sur Anney.

PREPARATION 8 SEMAINES :

Ce plan d'entraînement s'adresse à des personnes courant régulièrement et connaissant leur VMA.

Pour les personnes qui débute le running nous vous conseillons de commencer par des épreuves plus courtes afin de monter progressivement au fur et à mesure des mois et années pour arriver un jour au marathon.

BILAN DE SANTE :

Le marathon est une course qui demande un effort particulièrement élevé. Faites réaliser un bilan de santé chez votre médecin ou cardiologue avant de suivre un quelconque programme.

SEMAINE 1

VMA LONGUE & SEUIL

LUNDI : 1h15

- Footing 1h15

MERCREDI : 1h15

- 20' endurance
- 2000m allure 4'35/km - R3'
- 3000m allure 4'35/km - R3'
- 2000m allure 4'35/km
- 20' récupération relax

VENDREDI : 1h30

- 20' endurance
- 45' en alternant 2' allure 5'25/km & 1' à 95% de VMA
- 5' récupération relax
- 10' allure 4'58/km
- 10' récupération relax

DIMANCHE : 1h40

- 20' Endurance
- 20' allure 4'58/km - R5'
- 20' allure 4'58/km - R5'
- 20' allure 4'58/km
- 10' récupération relax



REGARDE

courir est la meilleure chose

LE

que tu peux faire pour toi-même

MONDE

SEMAINE 2

VMA LONGUE & SEUIL

LUNDI : 1h00

- Footing 1h00

MERCREDI : 1h20

- 20' endurance
- 2000m allure 4'35/km - R2'
- 2000m allure 4'35/km - R2'
- 2000m allure 4'35/km - R2'
- 2000m allure 4'35/km
- 20' récupération relax

VENDREDI : 1h40

- 20' endurance
- 50' en alternant 2' allure 5'25/km & 1' à 95% de VMA
- 5' récupération relax
- 15' allure 4'58/km
- 10' récupération relax

DIMANCHE : 1h55

- 20' Endurance
- 25' allure 4'45/km - R5'
- 25' allure 4'45/km - R5'
- 25' allure 4'45/km
- 10' récupération relax

SEMAINE 3

VMA & SEUIL

LUNDI : 1h10

- Footing 1h10

MERCREDI : 1h30

- 20' endurance
- 3000m allure 4'35/km - R2'
- 3000m allure 4'35/km - R2'
- 3000m allure 4'35/km
- 20' récupération relax

VENDREDI : 1h20

- 1h20 footing allure 5'25/km

DIMANCHE : 2h10

- 20' Endurance
- 20' allure 4'45/km - R5'
- 20' allure 4'45/km - R5'
- 20' allure 4'45/km - R5'
- 20' allure 4'45/km
- 15' récupération relax



LAC

courir est la meilleure chose

ET

que tu peux faire pour toi-même

MONTAGNES

SEMAINE 4

RELACHEMENT

LUNDI : 0h50

- Footing 50' relax

MERCREDI : 1h00

- 25' endurance
- 12x 30"/30" allure à 100% de VMA
- 10' allure 4'58/km
- 10' récupération relax

VENDREDI : 0h45

- Footing 45'

DIMANCHE : 1h45

- 1h allure 4'58/km
- 15' allure 4'35/km
- 30' allure 4'58/km

SEMAINE 5

SEUIL & ALLURE MARATHON

LUNDI : 1h15

- Footing 1h15

MERCREDI : 1h15

- 20' endurance
- 5000m allure 4'35/km - R3'
- 5000m allure 4'35/km
- 20' récupération relax

VENDREDI : 1h40

- 20' endurance
- 50' en alternant 2' allure 5'25/km & 1' à 95% de VMA
- 5' récupération relax
- 15' allure 4'58/km
- 10' récupération relax

DIMANCHE : 2h25

- 20' Endurance
- 20' allure 4'45/km - R5'
- 20' allure 4'45/km - R5'
- 20' allure 4'45/km - R5'
- 20' allure 4'45/km
- 10' récupération relax



GAGNE

courir est la meilleure chose

TA

que tu peux faire pour toi-même

LIBERTE

SEMAINE 6

SEUIL & ALLURE MARATHON

LUNDI : 1h00

- Footing 1h00

MERCREDI : 1h35

- 20' endurance
- 3000m allure 4'35/km - R2'
- 5000m allure 4'35/km - R2'
- 3000m allure 4'35/km
- 20' récupération relax

VENDREDI : 1h30

- 20' endurance
- 40' en alternant 3' allure 5'25/km & 1' à 95% de VMA
- 5' récupération relax
- 15' allure 4'58/km
- 10' récupération relax

DIMANCHE : 2h30

- 20' endurance
- 40' en alternant 3' allure 5'25/km & 1' à 95% de VMA
- 1h allure 4'58/km
- 30' récupération relax

SEMAINE 7



VENI

courir est la meilleure chose

VIDI

que tu peux faire pour toi-même

VICI

DIMINUTION DU VOLUME

MARDI : 1h00

- 25' endurance
- 12x 30"/30" allure à 100% de VMA

JEUDI : 0h45

- Footing 45'

DIMANCHE : 1h05

- 20' Endurance
- 15' allure 4'45/km - R2'
- 15' allure 4'45/km
- 10' récupération relax

SEMAINE 8

AFFUTAGE

MARDI : 0h45

- Footing 45'

JEUDI : 0h40

- 20' endurance
- 10' allure 4'58/km
- 10' endurance

JOUR J

DIMANCHE : MARATHON

- Impérativement respecter les allures même si on se sent bien. La régularité et la discipline font le succès !

CONSEILS

SOMMEIL :

Le sommeil est un élément central de la récupération. Il est donc conseillé de faire ces séances de sport au moins 3 à 4h avant d'aller se coucher.

MEDITATION :

Peu importe le niveau, compétiteur ou sportif occasionnel, tout le monde gagne à pratiquer la méditation. "La méditation amène la conscience de soi et de son corps". Plus à l'écoute de ses ressentis et de ses signaux, le sportif ressent plus vite quand son corps est fatigué, ou a besoin de récupérer, et sait "mieux se gérer sur le long terme".

ETIREMENTS :

Les étirements sont impératifs afin d'aider vos muscles à récupérer et garder une mobilité.

Faire au moins 15 à 30min d'étirements par jour.

Pour le running bien penser à s'étirer tous les muscles dorsaux ainsi que les muscles du bas du corps (mollets, quadriceps, ischios, et surtout les psoas).



ECOUTE

courir est la meilleure chose

TON

que tu peux faire pour toi-même

CORPS

PRATIQUES

NUTRITION :

La performance passe par une bonne hygiène de vie concernant l'alimentation. Il faut adapter en fonction de vos besoins et surtout consulter votre médecin afin d'avoir des conseils avisés quant à votre situation physique et métabolique.

Nous recommandons une alimentation variée et équilibrée, 3 à 5 fois par jour suivant les entraînements afin d'équilibrer les apports.

Une hydratation faible favorise les blessures et ralentie la récupération. N'oubliez donc pas de vous hydrater régulièrement et d'adapter suivant vos entraînements.

L'AHSA dans sa démarche de sensibilisation à la nutrition privilégie la consommation de produits de saison, locaux et bio dans la mesure du possible.

Tous les conseils de ce document sont à titre indicatif. Consulter votre médecin pour plus de détails.