



Votre objectif est  
notre motivation !

[event.ahsa-athletisme.com](http://event.ahsa-athletisme.com)

# ENTRAÎNEMENTS MARATHON 4H00

PROPULSÉ PAR FEELINGJACK



PLUS D'INFOS

[EVENT.AHSA-ATHLETISME.COM](http://EVENT.AHSA-ATHLETISME.COM)

## INFOS

### PLAN D'ENTRAINEMENT :

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

### PREPARATION 8 SEMAINES :

Ce plan d'entrainement 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.



# COURSES

*courir est la meilleure chose*

# EN

*que tu peux faire pour toi-même*

# FOLIE

## TEMPS

**VOTRE OBJECTIF : 4h00**  
**TEMPS AU KILOMETRE : 5min41**

KM	TEMPS
1	5'41
5	28'26
10	56'53
15	1H25'19
20	1H53'45
SEMI	1H59'27
25	2H22'05
30	2H50'38
35	3H19'05
40	3H47'31
MARATHON	4H00'00

## SEMAINE 1

### VMA LONGUE & SEUIL

#### LUNDI : 1h15

- Footing 1h15

#### MERCREDI : 1h15

- 20' endurance
- 2000m allure 5'27/km - R3'
- 3000m allure 5'27/km - R3'
- 2000m allure 5'27/km
- 20' récupération relax

#### VENDREDI : 1h30

- 20' endurance
- 45' en alternant 2' allure 6'00/km & 1' à 95% de VMA
- 5' récupération relax
- 10' allure 5'41/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 5'13/km - R2'
- 3000m allure 5'13/km - R2'
- 2000m allure 5'13/km
- 20' récupération relax

#### VENDREDI : 1h40

- 20' endurance
- 50' en alternant 2' allure 6'00/km & 1' à 95% de VMA
- 5' récupération relax
- 15' allure 5'51/km
- 10' récupération relax

#### DIMANCHE : 1h55

- 20' Endurance
- 30' allure 5'27/km - R5'
- 30' allure 5'27/km - R5'
- 10' récupération relax

## SEMAINE 3

### VMA & SEUIL

#### LUNDI : 1h10

- Footing 1h10

#### MERCREDI : 1h20

- 20' endurance
- 2000m allure 5'13/km - R2'
- 2000m allure 5'13/km - R2'
- 2000m allure 5'13/km - R2'
- 2000m allure 5'13/km
- 20' récupération relax

#### VENDREDI : 1h20

- 1h20 footing allure 6'00/km

#### DIMANCHE : 2h10

- 20' Endurance
- 25' allure 5'27/km - R5'
- 25' allure 5'27/km - R5'
- 25' allure 5'27/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
- 8x 30"/30" allure à 100% de VMA
- 10' allure 5'41/km
- 10' récupération relax

#### VENDREDI : 0h45

- Footing 45'

#### DIMANCHE : 1h45

- 1h allure 5'41/km
- 15' allure 5'13/km
- 30' allure 5'41/km

## SEMAINE 5

### SEUIL & ALLURE MARATHON

#### LUNDI : 1h15

- Footing 1h15

#### MERCREDI : 1h00

- 20' endurance
- 3000m allure 5'13/km - R3'
- 3000m allure 5'13/km - R3'
- 3000m allure 5'13/km
- 10' récupération relax

#### VENDREDI : 1h10

- 20' endurance
- 40' en alternant 2' allure 6'00/km & 1' à 95% de VMA
- 10' récupération relax

#### DIMANCHE : 2h15

- 20' Endurance
- 20' allure 5'27/km - R5'
- 20' allure 5'27/km - R5'
- 20' allure 5'27/km - R5'
- 20' allure 5'27/km
- 20' 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 : 1h30

- 20' endurance
- 2000m allure 5'27/km - R2'
- 2000m allure 5'27/km - R2'
- 2000m allure 5'27/km - R2'
- 2000m allure 5'27/km
- 20' récupération relax

#### VENDREDI : 0h45

- Footing 45'

#### DIMANCHE : 2h30

- 20' endurance
- 40' en alternant 3' allure 6'00/km & 1' à 95% de VMA
- 1h allure 5'41/km
- 30' récupération relax

## SEMAINE 7

### DIMINUTION DU VOLUME

#### MARDI : 1h00

- 25' endurance
- 12x 30"/30" allure à 100% de VMA
- 10' allure 5'41/km
- 10' récupération relax

#### JEUDI : 0h45

- Footing 45'

#### DIMANCHE : 1h15

- 20' Endurance
- 15' allure 5'27/km - R2'
- 15' allure 5'27/km
- 10' allure 5'41/km
- 10' récupération relax



# VENI

courir est la meilleure chose

# VIDI

que tu peux faire pour toi-même

# VICI

## SEMAINE 8

### AFFUTAGE

#### MARDI : 0h45

- Footing 45'

#### JEUDI : 0h40

- footing 40' relax
- 10' allure 5'40/km

# 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.