



Votre objectif est
notre motivation !

event.ahsa-athletisme.com

ENTRAÎNEMENTS MARATHON 4H30

PROPULSÉ PAR FEELINGJACK



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 : 4h30
TEMPS AU KILOMETRE : 6min24

KM	TEMPS
1	6'24
5	32'00
10	1H03'59
15	1H35'59
20	2H07'59
SEMI	2H14'23
25	2H39'58
30	3H11'58
35	3H43'58
40	4H15'57
MARATHON	4H30'00

SEMAINE 1

VMA LONGUE & SEUIL

MARDI : 1h15

- Footing 1h15
- 10' allure 6'23/km

JEUDI : 1h25

- 20' endurance
- 2000m allure 6'00/km - R3'
- 3000m allure 6'00/km - R3'
- 2000m allure 6'00/km
- 20' récupération relax

DIMANCHE : 1h40

- 20' Endurance
- 20' allure 6'23/km - R5'
- 20' allure 6'23/km - R5'
- 20' allure 6'23/km
- 10' récupération relax



REGARDE

courir est la meilleure chose

LE

que tu peux faire pour toi-même

MONDE

SEMAINE 2

VMA LONGUE & SEUIL

MARDI : 1h00

- Footing 1h
- 10' allure 6'23/km

JEUDI : 1h10

- 20' endurance
- 2000m allure 5'42/km - R3'
- 3000m allure 5'42/km - R3'
- 2000m allure 5'42/km
- 20' récupération relax

DIMANCHE : 1h45

- 20' Endurance
- 30' allure 6'00/km - R5'
- 30' allure 6'00/km - R5'
- 20' récupération relax

SEMAINE 3

VMA & SEUIL

MARDI : 1h30

- 20' endurance
- 2000m allure 5'42/km - R2'
- 2000m allure 5'42/km - R2'
- 2000m allure 5'42/km - R2'
- 2000m allure 5'42/km
- 20' récupération relax

JEUDI : 1h15

- Footing 1h15

DIMANCHE : 2h00

- 20' Endurance
- 25' allure 6'00/km - R5'
- 25' allure 6'00/km - R5'
- 25' allure 6'00/km
- 15' récupération relax



LAC

courir est la meilleure chose

ET

que tu peux faire pour toi-même

MONTAGNES

SEMAINE 4

RELACHEMENT

MARDI : 0h50

- Footing 50' relax

JEUDI : 1h10

- Footing 1h10

DIMANCHE : 1h45

- 1h allure 6'23/km
- 15' allure 5'42/km
- 30' allure 6'23/km

SEMAINE 5

SEUIL & ALLURE MARATHON

MARDI : 1h00

- Footing 1h
- 10' allure 6'23/km

JEUDI : 1h20

- 20' endurance
- 3000m allure 5'42/km - R3'
- 3000m allure 5'42/km - R3'
- 3000m allure 5'42/km
- 10' récupération relax

DIMANCHE : 2h15

- 20' Endurance
- 20' allure 6'00/km - R5'
- 20' allure 6'00/km - R5'
- 20' allure 6'00/km - R5'
- 20' allure 6'00/km
- 20' récupération relax



GAGNE

courir est la meilleure chose

TA

que tu peux faire pour toi-même

LIBERTE

SEMAINE 6

SEUIL & ALLURE MARATHON

MARDI : 1h00

- Footing 1h00
- 10' allure 6'23/km

JEUDI : 1h30

- 20' endurance
- 2000m allure 5'42/km - R3'
- 2000m allure 5'42/km - R3'
- 2000m allure 5'42/km - R3'
- 2000m allure 5'42/km
- 20' récupération relax

DIMANCHE : 2h30

- 1h endurance
- 1h allure 6'23/km
- 30' récupération relax

SEMAINE 7

DIMINUTION DU VOLUME

MARDI : 0h40

- Footing 40' relax

JEUDI : 1h05

- 20' Endurance
- 2000 allure 5'42/km - R3'
- 2000 allure 5'42/km
- 20' récupération

DIMANCHE : 1h15

- 20' Endurance
- 15' allure 6'23/km - R2'
- 15' allure 6'23/km - R3'
- 10' allure 6'52/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 30' relax
- 10' allure 6'23/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 minimum 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.