



ANNECY HAUTE SAVOIE ATHLÉTISME



MARATHON DULAC D'ANNECY

DEPUIS 1980



Votre objectif est
notre motivation !

event.ahsa-athletisme.com

ENTRAÎNEMENTS

SEMI-MARATHON 2H00

PROPULSÉ PAR FEELINGJACK



haute savoie
le Département

ANNECY



PLUS D'INFOS

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 : 2h00
TEMPS AU KILOMETRE : 5min40

KM	TEMPS
1	5'40
5	28'25
10	56'50
15	1H25'15
20	1H53'40
SEMI	2H00'00

SEMAINE 1

FOOTING & SEUIL

MARDI : 1h00

- Footing 1h

JEUDI : 1h05

- Footing 45' - R5'
- 15' allure 5'40/km

DIMANCHE : 1h05

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



REGARDE

courir est la meilleure chose

LE

que tu peux faire pour toi-même

MONDE

SEMAINE 2

FOOTING & SEUIL

MARDI : 1h00

- Footing 1h

JEUDI : 1h15

- Footing 45' - R5'
- 15' allure 5'40/km
- 10' récupération relax

DIMANCHE : 1h10

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

SEMAINE 3

VMA & SEUIL

LUNDI : 1h10

- Footing 1h10

MERCREDI : 1h00

- 20' endurance
- 1000m allure 5'10/km - R2'
- 1000m allure 5'10/km - R2'
- 1000m allure 5'10/km - R2'
- 1000m allure 5'10/km - R2'
- 1000m allure 5'10/km
- 15' récupération relax

VENDREDI : 1h10

- 20' endurance
- 25' en alternant 2' allure 5'40/km & 1' à 100% de VMA
- 15' récupération relax

DIMANCHE : 1h15

- 20' Endurance
- 15' allure 5'40/km - R5'
- 15' allure 5'40/km
- 20' récupération relax



LAC

courir est la meilleure chose

ET

que tu peux faire pour toi-même

MONTAGNES

SEMAINE 4

VMA & SEUIL

LUNDI : 1h00

- Footing 1h relax

MERCREDI : 1h20

- 20' endurance
- 1000m allure 5'10/km - R2'
- 1000m allure 5'10/km - R2'
- 1000m allure 5'10/km - R2'
- 1000m allure 5'10/km - R2'
- 1000m allure 5'10/km - R2'
- 1000m allure 5'10/km - R2'
- 1000m allure 5'10/km - R2'
- 15' récupération relax

VENDREDI : 1h10

- 20' endurance
- 30' en alternant 2' allure 5'40/km & 1' à 100% de VMA
- 20' récupération relax

DIMANCHE : 1h20

- 20' Endurance
- 12' allure 5'25/km - R2'
- 12' allure 5'25/km - R2'
- 12' allure 5'25/km
- 20' récupération relax

SEMAINE 5

SEUIL & ALLURE SEMI-MARATHON

LUNDI : 1h00

- Footing 1h00

MERCREDI : 1h35

- 20' endurance
- 1000m allure 5'10/km - R2'
- 3000m allure 6'05/km - R2'
- 1000m allure 5'00/km - R4'
- 1000m allure 5'10/km - R2'
- 3000m allure 6'05/km - R2'
- 1000m allure 5'00/km
- 20' récupération relax

VENDREDI : 0h45

- Footing 45'

DIMANCHE : 1h40

- 20' endurance
- 15' allure 5'25/km - R5'
- 15' allure 5'25/km - R5'
- 15' allure 5'25/km
- 25' récupération relax



GAGNE

courir est la meilleure chose

TA

que tu peux faire pour toi-même

LIBERTE

SEMAINE 6

SEUIL & ALLURE SEMI-MARATHON

LUNDI : 0h50

- Footing 50'

MERCREDI : 0h55

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

VENDREDI : 1h00

- Footing 1h relax

DIMANCHE : 1h30

- 40' allure 5'55/km
- 20' allure 5'25/km
- 30' allure 5'55/km

SEMAINE 7

DIMINUTION DU VOLUME

LUNDI : 1h00

- 20' endurance
- 8x 30"/30" allure à 100% de VMA
- 20' récupération relax

MERCREDI : 1h15

- 20' endurance
- 10' allure 5'40/km - R3'
- 10' allure 5'40/km
- 15' récupération relax

VENDREDI : 0h45

- Footing 45' relax

DIMANCHE : 1h15

- 15' Endurance
- 15' allure 5'40/km - R10'
- 15' allure 5'40/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 : 0h45

- 20' endurance
- 12x 15"/15" allure à 100% de VMA
- 10' récupération relax

JOUR J

DIMANCHE : SEMI-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.

