AHSA

ANNECY HAUTE SAVOIE ATHLÉTISME

MARATHONDULACD'ANNECY

DEPUIS 1980

La Région Auvergne-Rhône-Alpes

haute savoie le Département

ANNECY

ODS radio

Feelingjack

DIGITAL NOMAD CONSULTING AND SERVICES COMPANY

PLUS D'INFOS

EVENT.AHSA-ATHLETISME.COM

Votre objectif est
notre motivation !

ENTRAINEMENTS

10 KM EN 40 MIN

event.ahsa-athletisme.com

PROPULSÉ PAR FEELINGJACK

INFOS

PLAN D'ENTRAINEMENT :

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

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.

TEMPS

VOTRE OBJECTIF : 40 min
TEMPS AU KILOMETRE : 4 min

KM	TEMPS
1	4'00
2	8'00
3	12'00
4	16'00
5	20'00
6	24'00
7	28'00
8	32'00
9	36'00
10	40'00
10 KM	40'00

SEMAINE 1

PRENDRE CONTACT AVEC L'INTENSITE

LUNDI : 1h10

- Echauffement 30'
- Fractionné court, 8 accélérations de 30', récupération 30' en marchant
- Retour au calme 10'

MERCREDI : 45'

- Footing 45' détendu

VENDREDI : 1h30

- Echauffement 30'
- 2000m allure spécifique visée
- Retour au calme 10'

DIMANCHE :55'

- Footing 55' détendu

SEMAINE 2

AUGMENTATION DE LA CHARGE D'ENTRAINEMENT

LUNDI : 1h00

- Echauffement 30'
- Fractionné court 6 accélérations de 2'
- Retour au calme 10'

MERCREDI : 50'

- Footing 50' détendu

VENDREDI : 1h30

- Echauffement 30'
- 3km allure spécifique 10km visée
- Retour au calme 10'

DIMANCHE : 1h05

- Footing 1h05 sur parcours vallonnée si possible.

SEMAINE 3

ACCUMULATION DES KILOMETRE

LUNDI :2h00

- Echauffement 30'
- Fractionné court
  - 6 x (1' accélération / 1' lent)
  - 6 x (30' accélérations / 30' lent)
  - 6 x (15' accélérations / 15' lent)
- Retour au calme 10'

MERCREDI : 55'

- Footing 55'

VENDREDI : 1h00

- Echauffement 30'
- 3 x2 km allure spécifique 10km avec 3' de récupération marche/course
- Retour au calme 10'

DIMANCHE :1h10

- Footing 1h10 détendu

SEMAINE 4

TEST DU 5 KM

LUNDI : 0h50

- Echauffement 30'
- Fractionné long 6 accélérations de 3' récupération 2' lent
- Retour au calme 10'

MERCREDI : 1h00

- Footing 1h détendu

VENDREDI : 0'

- Repos

DIMANCHE : 1h45

- Test sur 5km à allure objectif 10km.

SEMAINE 5

SEMAINE DE FORTE CHARGE

LUNDI : 2h45

- Echauffement 30'
- Fractionné court 2 blocs de 5 accélérations de 1'15
- Récupération 45' Marche/course lente
- Retour au calme 10'

MERCREDI : 1h00

- Footing 1h

VENDREDI : 1h10

- Echauffement 30'
- 2x20' allure spécifique semi-marathon
- Retour au calme 10'

DIMANCHE :1h15

- Footing 1h15 sur terrain vallonné

SEMAINE 6

DERNIERE SEMAINE DE FORTE CHARGE

LUNDI : 1h00

- Echauffement 30'
- Fractionné long 3' et 2'
- 3 Blocs de 3' 2' 1' d'accélérations, récupération 1' marche.
- Retour au calme 10'

MERCREDI : 1h00

- Footing 1h

VENDREDI : 1h00

- Echauffement 30'
- 2000 + 3000m + 2000 Alure spécifique 10km, récupération 3' Marche
- Retour au calme 10'

DIMANCHE :1h20

- Footing 1h20

SEMAINE 7

DIMINUTION DE LA CHARGE

MARDI : 1h00

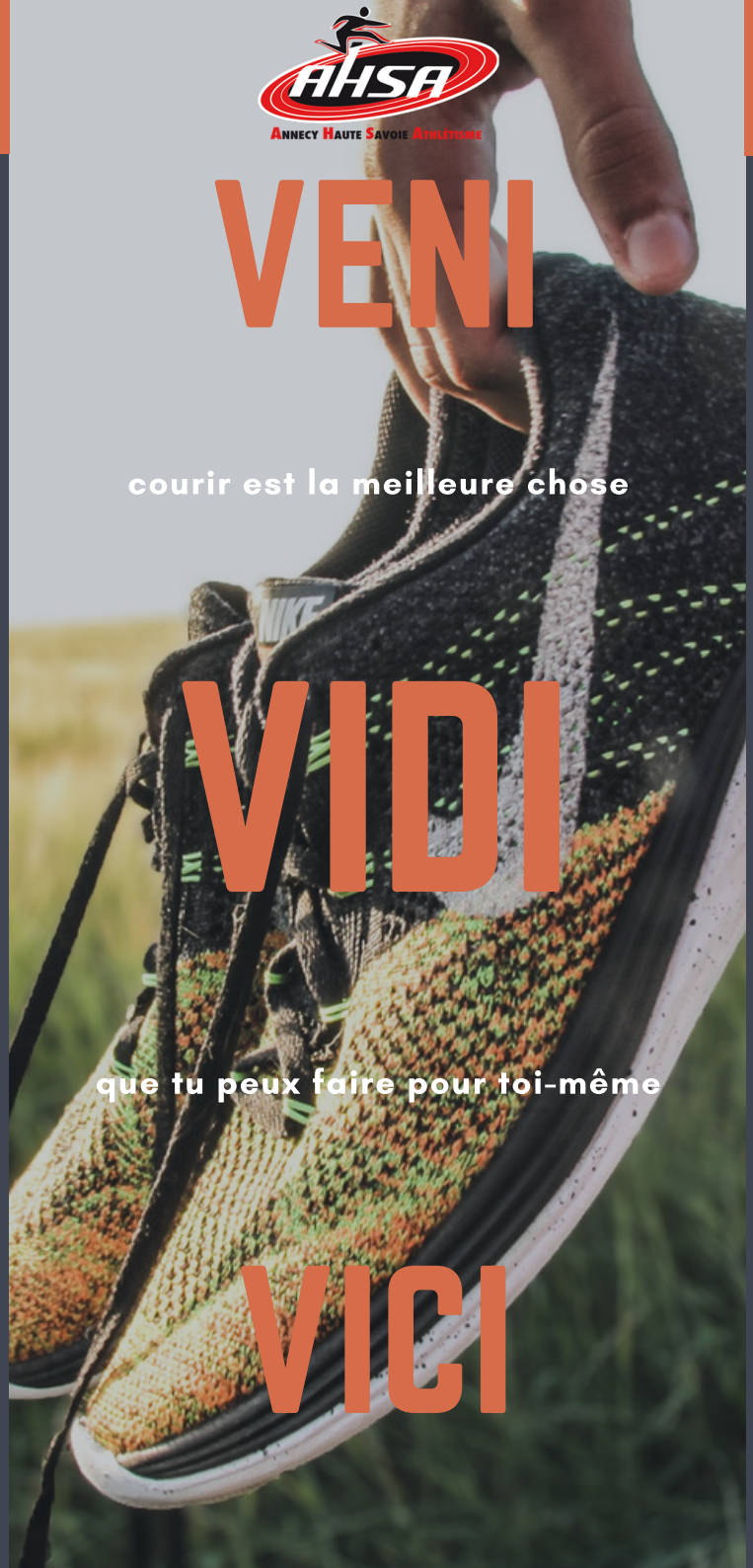
- Echauffement 30'
- Fractionné court 4x (1' accélération / 1' lent)
- + 5x (45'/45')
- + 6 x (30'/30')
- Retour au calme 10'

JEUDI :1h00

- Footing 1h détendu

DIMANCHE : 1h15

- Echauffement 30'
- Allure spécifique 3x1000 Allure spécifique 10km, récupération 2'
- Retour au calme 10'



SEMAINE 8

AFFUTAGE & COMPETITION

MARDI : 0h45

- Footing 45'

JEUDI : 0h40

- Fractionné court dernier rappel, 10 accélérations de 25' récupération 35' lent
- Retour au calme 10'

JOUR J

DIMANCHE : 10 km

- 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).

AHSA
Annecy Haute Savoie Athlétisme

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 entrainements 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 entrainements.

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.