



## REALISE PAR LA CELLULE PLAN D'ENTRAINEMENT

### 100km - 4 séances hebdomadaire sur 10 semaines

<b>Semaine 1</b>		45' footing allure variée + étirements
	<b>AS Marathon</b>	30' échauffement + 3x2000 R:2' + 10' de footing lent + étirements
		1h footing allure variée + étirements
		sortie longue 2h + étirements
<b>Semaine 2</b>		45' footing allure lente + étirements
	<b>AS Marathon</b>	30' échauffement + 3x3000 R:3' + 10' de footing lent + étirements
		1h footing allure lente + étirements
		sortie longue 2H30 + étirements
<b>Semaine 3</b>		1H15 footing allure lente + étirements
	<b>AS Marathon</b>	30' échauffement + 4x3000 R:3' + 10' de footing lent + étirements
		1h footing allure variée + étirements
		sortie longue 2H30 + étirements
<b>Semaine 4</b>		1H30 footing allure variée + étirements
		La veille de la compétition 30' de footing + 5 lignes droites sur sol souple
	<b>AS Marathon</b>	<b>SEMI MARATHON 1ère partie allure marathon 2ème partie allure semi</b>
<b>Semaine 5</b>		45' footing + étirements ou repos
		1H15 footing + étirements ou repos
	<b>AS Marathon</b>	30' échauffement + 3x4000 R:5' + 10' de footing lent + étirements
		sortie longue 2h45 + + étirements
<b>Semaine 6</b>		1H15 footing + étirements ou repos
		1h30 footing allure variée + étirements
		1H15 footing allure lente + étirements
	<b>AS Marathon</b>	sortie longue 3H avec 2x15' allure marathon R:5' trot + étirements
<b>Semaine 7</b>		1h30 footing allure lente + étirements
		La veille de la compétition 30' de footing + 5 lignes droites sur sol souple
	<b>AS Marathon</b>	<b>MARATHON : 30km allure 100km le reste allure marathon</b>

<b>Semaine 8</b>		45' footing + étirements ou repos
		1h30 footing allure lente + étirements
	<b>AS Marathon</b>	sortie longue 2H30 avec 3x10' allure marathon R:3' trot + étirements

<b>Semaine 9</b>		45' footing allure lente + étirements
	<b>AS Marathon</b>	30' échauffement + 3x2000 R:2' + 10' de footing lent + étirements
		sortie longue 2h + étirements

<b>Semaine 10</b>		45' footing allure lente + étirements
		La veille de la compétition 30' de footing + 5 lignes droites sur sol souple
		<b>100KM</b>

**AS marathon : allure spécifique du marathon = allure de compétition**

**VMA : Vitesse Maximale Aérobie**