

Marathon

3/04/2016

Date de la course

4:01:32

Temps prévu

15 semaines

Planifier temps de course

47 courses

Nombre total de courses

496 kilomètres

Distance totale

Moyen

Intensité

Phases

Préparation Générale

La phase de Préparation Générale est importante pour préparer votre corps à l'entraînement du marathon. Cette phase comporte beaucoup de footing, profitez de cette allure et ne soyez pas tenté d'accélérer, vous aurez tout le temps de vous entraîner plus dur par la suite.

Accélérer

La phase d'accélération comporte plusieurs sessions d'entraînement axées sur la vitesse pour stimuler votre vitesse spécifique. Les sessions se font d'abord sur 10 km environ puis s'allongent au fil des semaines. Cet entraînement vous permettra de gagner en vitesse sur les longues distances.

Phase d'endurance

Pendant cette phase, vous continuerez l'entraînement à une allure soutenue commencé lors de la phase précédente mais sur une distance plus longue. Cette phase permettra de renforcer vos jambes et votre endurance.

Simulation de course

Cette phase comporte un entraînement pratique préparant à la course. Essayez de courir les sessions à allure soutenue à la vitesse que vous voulez avoir le jour de la course. À ce stade, vous devez commencer à penser la façon dont vous voulez courir votre course. Préparez-vous mentalement.

Journée de « tapering » (ou affûtage) et de course

La phase de tapering (ou affûtage) et de course met votre corps en condition optimale. Le kilométrage et l'intensité d'entraînement sont réduits pour permettre au corps de récupérer et de surcompenser. Un entraînement à un rythme de course est ajouté pour que votre corps reste habitué au rythme requis le jour de la course.

Récupération

Votre objectif est atteint, diminuez la vitesse pendant les 3 semaines à suivre pour pouvoir récupérer. Reposez-vous le plus possible la première semaine puis essayez de footing et des courses confortables pour reprendre tranquillement l'entraînement. En fin de phase, évaluez comment vous sentez lors de courses plus rapides. Vous êtes prêt pour le défi suivant !

Séances d'entraînement

Confortable

Le rythme de cette séance est imposé, mais réduisez la vitesse si vous sentez qu'il est trop rapide. Une course confortable vous permet de vous entraîner sans demander trop d'effort à votre corps. Si vous êtes essoufflé, ralentissez.

Consolidation

Démarrez la course au premier rythme imposé. Dès que vous vous sentez à l'aise, accélérez votre rythme et maintenez-le. Puis accélérez votre rythme une seconde fois et maintenez-le. Contrôlez votre rythme, ne forcez pas trop et terminez lentement.

Événement

Courez à un rythme constant du début à la fin. Buvez assez d'eau, vous ne devez pas avoir soif. Mangez des aliments à haute teneur énergétique (par exemple un gel ou une barre) pour garder un haut niveau d'énergie. S'il fait chaud, assurez-vous que votre nourriture ou votre boisson contient du sel.

Footing

Courez à un rythme de footing. Vous pouvez le réduire s'il est trop rapide pour vous. Cette séance a pour but de faire travailler doucement les muscles sollicités pour courir. Pendant cette séance, essayez d'évaluer votre condition physique. Avant une phase de course plus rapide, courez le dernier kilomètre à un rythme un peu plus soutenu.

Rapide

Cette séance est une course à un rythme rapide. Si vous ne pouvez pas maintenir le rythme imposé, réduisez-le, mais assurez-vous de rester au-dessus de votre seuil de confort. Vous devriez respirer un peu plus rapidement et profondément qu'à votre habitude.

Repos

Le repos fait partie de votre entraînement au même titre que la course. Il permet à votre corps de récupérer et d'être plus fort pour votre prochaine course. Le repos renforce les effets des séances d'entraînement actives.

Rythme

Essayez de courir cette séance au rythme imposé. Si vous sentez qu'il est trop rapide, réduisez-le. Un rythme constant au cours de la séance est plus important que la vitesse.

Rythme de course

Courez cette séance à un rythme contrôlé. Ne courez pas trop vite et ne sollicitez pas trop votre corps. Contrôlez votre effort et il vous semblera plus facile de produire le même niveau d'effort le jour de la course.

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
				01 Préparation Générale	02	03
04	05	06 ○ 5 km Footings 6:57 min/km 34:45	07	08 ○ 8 km Footings 6:57 min/km 55:36	09	10 ○ 8 km Confortable 6:24-5:50 51:12 à 46:40
11	12 Accélérer ○ 8 km Consolidation 5:50-5:11 46:40 à 41:28	13	14 ○ 8 km Consolidation 5:50-5:11 46:40 à 41:28	15	16 ○ 12 km Confortable 6:23-5:50 1:16:36 à 1:10:00	17
18	19 ○ 8 km Rapide 5:30-5:11 44:00 à 41:28	20	21 ○ 8 km Rapide 5:29-5:10 43:52 à 41:20	22	23 ○ 16 km Confortable 6:23-5:49 1:42:08 à 1:33:04	24
25	26 ○ 8 km Rapide 5:29-5:10 43:52 à 41:20	27	28 ○ 8 km Rapide 5:29-5:10 43:52 à 41:20	29	30 ○ 16 km Confortable 6:22-5:49 1:41:52 à 1:33:04	31

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
01	02 ○ 8 km Confortable 6:22-5:48 50:56 à 46:24	03	04	05	06 ○ 5 km Footing 6:55 min/km 34:35	07 ○ 12 km Confortable 6:22-5:48 1:16:24 à 1:09:36
08	09	10 Phase d'endurance ○ 5 km Footing 6:54 min/km 34:30	11 ○ 12 km Rapide 5:38-5:28 1:07:36 à 1:05:36	12	13	14 ○ 20 km Rythme 5:48 min/km 1:56:00
15	16	17 ○ 5 km Footing 6:54 min/km 34:30	18 ○ 12 km Rapide 5:37-5:27 1:07:24 à 1:05:24	19	20	21 ○ 12 km Confortable 6:20-5:47 1:16:00 à 1:09:24
22	23	24 ○ 5 km Footing 6:53 min/km 34:25	25 ○ 12 km Rapide 5:36-5:27 1:07:12 à 1:05:24	26	27	28 ○ 24 km Rythme 5:48 min/km 2:19:12
29						

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
	01	02 Simulation de course <input type="radio"/> 5 km Footing 6:52 min/km 34:20	03 <input type="radio"/> 12 km Rapide 5:36-5:26 1:07:12 à 1:05:12	04	05	06 <input type="radio"/> 28 km Rythme 5:48 min/km 2:42:24
07	08	09 <input type="radio"/> 5 km Footing 6:52 min/km 34:20	10	11 <input type="radio"/> 8 km Rapide 5:35-5:26 44:40 à 43:28	12	13 <input type="radio"/> 32 km Rythme 5:48 min/km 3:05:36
14	15	16 Journée de « tapering » (ou affûtage) et de course <input type="radio"/> 5 km Footing 6:51 min/km	17 <input type="radio"/> 8 km Rythme de course 5:45 min/km 46:00	18	19	20 <input type="radio"/> 16 km Rythme de course 5:45 min/km 1:32:00
21	22	23	24 <input type="radio"/> 5 km Footing 6:51 min/km 34:15	25 <input type="radio"/> 8 km Rythme de course 5:44 min/km 45:52	26	27 <input type="radio"/> 12 km Rythme de course 5:44 min/km 1:08:48
28	29 <input type="radio"/> 5 km Footing 6:51 min/km 34:15	30 <input type="radio"/> 8 km Rythme de course 5:44 min/km 45:52	31			

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
				01 <input type="radio"/> 5 km Footing 6:51 min/km 34:15	02	03 <input type="radio"/> 42 km Événement 5:40 min/km 3:58:00
04	05	06	07	08	09	10 Récupération <input type="radio"/> 5 km Footing 6:47 min/km 33:55
11	12 <input type="radio"/> 5 km Footing 6:47 min/km 33:55	13 <input type="radio"/> 8 km Confortable 6:14–5:40 49:52 à 45:20	14	15	16	17 <input type="radio"/> 8 km Confortable 6:14–5:40 49:52 à 45:20
18	19 <input type="radio"/> 5 km Footing 6:47 min/km 33:55	20 <input type="radio"/> 8 km Consolidation 5:40–5:03 45:20 à 40:24	21	22	23	24 <input type="radio"/> 8 km Consolidation 5:40–5:03 45:20 à 40:24
25	26	27	28	29	30	

