



# PLAN D'ENTRAÎNEMENT MARATHON DU CHER

4 ENTRAÎNEMENTS

PAR SEMAINE PENDANT 14 SEMAINES

## Mois de juillet

	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
7 au 13 JUILLET	20' FOOTING 3 X (6X 30" N4 / 30" N2) 10' FOOTING	FOOTING 1H	20' FOOTING 6 X 5' N3 10' FOOTING	FOOTING 1H15/1H20
14 au 20 JUILLET	20' FOOTING 3 X (5X 45" N4 / 30" N2) 10' FOOTING	FOOTING 1H	20' FOOTING 5 X 8' N3 10' FOOTING	FOOTING 1H20/1H30
21 au 27 JUILLET	20' FOOTING 2 SERIES 5 CÔTES 30" N4 RÉCUP FOOTING EN DESCENTE (30" FOOTING ENTRE SÉRIES) 10' FOOTING	FOOTING 1H	20' FOOTING 6' N3 (RÉCUP 2') 8' N3 (RÉCUP 2') 10' N3 (RÉCUP 3') 8' N3 (RÉCUP 2') 6' N3 10' FOOTING	FOOTING 1H30/1H40
28 au 3 AOÛT	20' FOOTING 8 X 1' N4 / 1' N2 10' FOOTING	FOOTING 1H	20' FOOTING 2 X 10' N3 20' FOOTING	FOOTING 1H10/1H15

## NIVEAUX DE DIFFICULTÉ DE L'EFFORT

**Niveau N1:** je peux parler sans problème, effort tenable « indéfiniment »

**Niveau N2:** la respiration commence à être délicate, légère difficulté, allure du footing spontané, naturel

**Niveau N3:** essoufflement, difficulté à parler, effort tenable environ 30min

**Niveau N4:** essoufflement prononcé, effort tenable entre 5 & 10 min

**Niveau N5:** respiration limite, effort tenable moins d'une minute



# PLAN D'ENTRAÎNEMENT MARATHON DU CHER

4 ENTRAÎNEMENTS

PAR SEMAINE PENDANT 14 SEMAINES

## Mois d'août

	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
4 au 10 AOÛT	20' FOOTING 3 SERIES DE 5 CÔTES 30" N4 RÉCUP FOOTING EN DESCENTE (3' FOOTING ENTRE SÉRIES) 10' FOOTING	FOOTING 1H15	20' FOOTING 3X 15' N2 RÉCUP 2'30 10' FOOTING	FOOTING 1H40/1H50
11 au 17 AOÛT	8 x1 000m N3 RÉCUP =2' FOOTING	FOOTING 1H15	2 X 20' N2 RÉCUP = 2'30	FOOTING 1H40/1H50
18 au 24 AOÛT	20' FOOTING 2 SERIES DE 6 CÔTES 45" N4 RÉCUP FOOTING EN DESCENTE 10' FOOTING	FOOTING 1H15	20' FOOTING 5 X 10 N2 RÉCUP=2'30 10' FOOTING	FOOTING 2H
25 au 31 AOÛT	20' FOOTING 3 X (5X 45" N4 / 30" N2) 10' FOOTING	FOOTING 1H15	20" FOOTING 30' N2 RÉCUP 2'30 20' N2 10" RÉCUPE	FOOTING 1H45

## NIVEAUX DE DIFFICULTÉ DE L'EFFORT

**Niveau N1:** je peux parler sans problème, effort tenable « indéfiniment »

**Niveau N2:** la respiration commence à être délicate, légère difficulté, allure du footing spontané, naturel

**Niveau N3:** essoufflement, difficulté à parler, effort tenable environ 30min

**Niveau N4:** essoufflement prononcé, effort tenable entre 5 & 10 min

**Niveau N5:** respiration limite, effort tenable moins d'une minute



# PLAN D'ENTRAÎNEMENT MARATHON DU CHER

4 ENTRAÎNEMENTS

PAR SEMAINE PENDANT 14 SEMAINES

## Mois de septembre

	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
1er AU 7 SEP.	20' FOOTING 3 SERIES DE 6 CÔTES 45" N4 RÉCUP FOOTING EN DESCENTE 10' FOOTING	FOOTING ENTRE 10 & 12KM	FOOTING ENTRE 30' ET 45'	SEMI MARATHON TEST
8 au 14 SEP.	FOOTING ENTRE 45' ET 1 HEURE	FOOTING 20' 10 X 1' N4 / 1' N2 FOOTING 10'	FOOTING ENTRE 45' ET 1 HEURE	FOOTING 1H30
15 au 21 SEP.	20' FOOTING 3 SERIES DE 5 CÔTES 30" RÉCUP FOOTING EN DESCENTE (3' FOOTING ENTRE SÉRIES) 10' FOOTING	FOOTING ENTRE 10 & 12KM	FOOTING 5KM N1 2 X 5KM N2 (RÉCUP=2'30) 5KM N1	FOOTING 5KM N1 15KM N2 5KM N1
22 au 28 SEP.	20' FOOTING 1 000 N3 RÉCUP = 1'30 500 N4 RÉCUP = 2' 1 000 N3 RÉCUP = 1'30 500 N4 RÉCUP = 2' 1 000 N3 RÉCUP = 1'30 500 N4 RÉCUP = 2' 1 000 N3 RÉCUP = 1'30 500 N4 10' FOOTING	FOOTING ENTRE 10 & 12KM	FOOTING 5KM N1 5KM N2 5KM N1	FOOTING 5KM N1 20KM N2 5KM N1

## NIVEAUX DE DIFFICULTÉ DE L'EFFORT

**Niveau N1:** je peux parler sans problème, effort tenable « indéfiniment »

**Niveau N2:** la respiration commence à être délicate, légère difficulté, allure du footing spontané, naturel

**Niveau N3:** essoufflement, difficulté à parler, effort tenable environ 30min

**Niveau N4:** essoufflement prononcé, effort tenable entre 5 & 10 min

**Niveau N5:** respiration limite, effort tenable moins d'une minute

Plan réalisé par des entraîneurs diplômés FFA, pour tous renseignements

contactez les par mail: [tinox@club-internet.fr](mailto:tinox@club-internet.fr), [bruno.fougeron@orange.fr](mailto:bruno.fougeron@orange.fr), [nicolas\\_reulier@yahoo.fr](mailto:nicolas_reulier@yahoo.fr)



# PLAN D'ENTRAÎNEMENT MARATHON DU CHER

4 ENTRAÎNEMENTS

PAR SEMAINE PENDANT 14 SEMAINES

## Mois d'octobre

	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
29 SEP. au 5 OCT.	FOOTING ENTRE 10 & 12 KM	20' FOOTING 30' N2 3' FOOTING 30' N2 10' FOOTING	FOOTING ENTRE 10 & 12 KM	FOOTING 15 KM
6 au 12 OCT.	FOOTING 30' SUIVI DE 6 LIGNES DROITES VITES MAIS RELÂCHÉS	REPOS	MARATHON DU CHER	

**Félicitations aux participants,  
rendez-vous sur la ligne de départ !**

### NIVEAUX DE DIFFICULTÉ DE L'EFFORT

**Niveau N1:** je peux parler sans problème, effort tenable « indéfiniment »

**Niveau N2:** la respiration commence à être délicate, légère difficulté, allure du footing spontané, naturel

**Niveau N3:** essoufflement, difficulté à parler, effort tenable environ 30min

**Niveau N4:** essoufflement prononcé, effort tenable entre 5 & 10 min

**Niveau N5:** respiration limite, effort tenable moins d'une minute