



PLAN D'ENTRAÎNEMENT MARATHON DU CHER

4 ENTRAÎNEMENTS

PAR SEMAINE PENDANT 14 SEMAINES

Mois d'août

	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
3 au 9 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
10 au 16 AOÛT	8 x1 000m N3 RÉCUP =2' FOOTING	FOOTING 1H15	2 X 20' N2 RÉCUP = 2'30	FOOTING 1H40/1H50
17 au 23 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
24 au 30 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 réalisé par des entraîneurs diplômés FFA, pour tous renseignements contactez les par mail: tinox@club-internet.fr, bruno.fougeron@orange.fr, nicolas_reulier@yahoo.fr



11 OCTOBRE 2026

marathon - semi marathon - 10km

PLAN D'ENTRAÎNEMENT MARATHON DU CHER

4 ENTRAÎNEMENTS

PAR SEMAINE PENDANT 14 SEMAINES

Mois de septembre

	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
31 jul. 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
7 au 13 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
14 au 20 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
21 au 27 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, bruno.fougeron@orange.fr, 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
28 SEP. au 4 OCT.	FOOTING ENTRE 10 & 12 KM	20' FOOTING 30' N2 3' FOOTING 30' N2 10' FOOTING	FOOTING ENTRE 10 & 12 KM	FOOTING 15 KM
5 au 11 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