Travail de développement général

Semaine1	
EF	footing de 45'
VMA 100%	Footing 20-30 echauff puis 2 * 10 * 30"/30" à 100-105% VMA recup entre de 30s et recupe ntre série 3 min
SL	1h10 à 70-75% VMA

Semaine2	
VMA 95%	Footing 20-30 echauff puis 2 * 10 * 200m à 100% VMA recup entre de 30" et recupe entre série 3 min
EF	1h
SL	1h30 30min echauff 65% VMA puis 2 * 8min 85%VMA ou 2 efforts AS21k

Semaine3	
EF	footing de 1h
VMA 95%	Footing 20-30 echauff puis 2 * 5 * 400m à 95% VMA recup entre de 1min10s et recupe entre série 3 min
SL - AS 10k	1h30 30min echauff 65% VMA puis 2 * 10min recup 3min entre ou 2 efforts AS 21k

Semaine4	
EF	footing de 45'
EF	footing de 45'
SL	1h20 allure 70% VMA

Semaine5	
AS 21k	Footing 20-30 echauff puis 10min+8min+6min allure 21k recup entre 2 min entre
EF	footing de 1h
SL -AS42k	1h40 30min echauff 65% VMA puis 3 * 3000m allure AS42k 80%VMA recup 2min entre efforts

Semaine6	
EF	footing de 1h
VMA 100%	Footing 20-30 echauff puis 12 * 300m 100% VMA recup 50" entre
SL -AS42k	1h50 30min echauff 65% VMA puis 2 *(4000m + 3000m) allure AS42k 80%VMA recup 2min entre efforts et 3min entre les deux series

Semaine7	
EF	footing de 1h
AS 21k	Footing 20-30 echauff puis 2 * 10 min allure AS 21k 85%VMA recup 2min entre
SL - AS 42k	2h00 30min echauff 65% VMA puis enchainer 3 * 4000m allure AS 42k 80%VMA recup 2min entre les efforts

Semaine8	
EF	footing de 50'
EF	footing de 45'
SL - AS 42k	2h00 30min echauff 65% VMA puis enchainer 2 * 5000m allure AS 42k 80%VMA recup 2min entre les efforts OU Semi-Marathon couru allure AS 42k

Travail spécifique

Semaine9	
EF	footing de 45'
VMA 100%	Footing 20-30 echauff puis 2 * 6 * 300m 100% VMA recup 50" entre 3min entre les séries
SL -AS42k	2h00 30min echauff 65% VMA puis enchainer 2 * 6000m allure AS 42k 80%VMA recup 2min entre les efforts

Semaine10	
EF	footing de 45'
AS 21k	Footing 20-30 echauff puis 2 * 10 min allure AS 21k 85%VMA recup 2min entre
SL - AS 42k	1h50 30min echauff 65% VMA puis enchainer 2 * 5000m allure AS 42k 80%VMA recup 2min entre les efforts

Semaine11	
EF	footing de 45'
AS42	footing de 30' à 65% VMA puis 30' allure AS 42k
SL	1h20 30min echauff 65% VMA puis 20min allure AS 42k 80%VMA

Semaine12	
EF	footing de 50'
EF	footing de 45'
Marathon	

EF Endurance fondamentale 60-65% de votre VMA

SL Sortie longue
VMA Vitesse Moyenne Aérobie (définie par test Vameval)

AS Allure Spécifique

un 42k se cours au environ de 80% de sa VMA

Exemple de VMA 13km/h 10k 50-54min
21k 1h50-1h55

30/30	120m		
200m	53-55s	300m	1min20
400m	1min55	500m	2min22
1000m	5min25	1500m	8min09
2000m	10min52	3000m	16min17
4000m	21min43	5000m	27min09