

	<b>SEMAINE 1 03-09/2</b>	<b>SEMAINE 2 10-16/2</b>
LUNDI	Endurance active 50' 80%	Endurance active 1 h 80%
MARDI	Endurance 1 h 20 70%	Endurance 1 h 30 70%
MERCREDI	F.30' . <b>4x1500</b> (R3'F) 90%	F.30' . <b>8 x1000</b> (R200) 90%
JEUDI	Endurance 1 h 70%	Endurance 50' 70%
VENDREDI	F30' . <b>15x300</b> (R100) 95%	F30' . <b>10x200</b> (R200) 95%
SAMEDI	Endurance active 1h15' 80%	Endurance 1 h 70%
DIMANCHE	Endurance 2 h 70%	30'F. <b>Compétition</b> 10 à 16 km
	<b>SEMAINE 3 24/2-2/3</b>	<b>SEMAINE 4 3-09/3</b>
LUNDI	F.40' + 25' allure marathon	Endurance active 1 h 85%
MARDI	Endurance 50' 75%	Endurance 1 h 30 75%
MERCREDI	F.30' . <b>3000/2000</b> (R2') Mar.	F.30' . <b>10x600</b> (R200) 90%
JEUDI	REPOS	REPOS
VENDREDI	F.30' . <b>15x200</b> (R200) 95%	F.45' . <b>6x300</b> (R100) 95%
SAMEDI	Endurance active 1 h 80/85%	Endurance 30' à 50' 70%
DIMANCHE	Endurance 1 h30 70/80%	30'F. <b>½ MARATHON</b>

	<b>SEMAINE 5 10-16/3</b>	<b>SEMAINE 6 17-23/3</b>
LUNDI	Endurance 1 h 20 70%	Endurance 50' 70%
MARDI	Endurance 1 h 75%	Endurance 1 h 75%
MERCREDI	F.30' . <b>5000/3000</b> (R3') Mar.	F.30' . <b>3x3000</b> (R2') Mar.
JEUDI	Endurance 1 h30 70%	Endurance 1 h 30' 70%
VENDREDI	F.30' . <b>20x500</b> (R.300) 90%	F.30' . <b>20x400</b> (R200) 90%
SAMEDI	Endurance 1 h30 70%	Endurance 1 h 30' 70%
DIMANCHE	Endurance 2 h 40' <small>dont 3x30' Mar.</small>	Endurance 2h30' <small>dont 4x20' Marathon</small>
	<b>SEMAINE 7 24-30/3</b>	<b>SEMAINE 8 31/3-6/4</b>
LUNDI	F.30' . <b>2 x 15'</b> (R5')al.marathon	Endurance 1 h 70%
MARDI	Endurance 1 h 15'	F.45' ; 5x2' (R1') 90%
MERCREDI	F.30' . <b>2x30'</b> al.marathon (R5')	F.45' . <b>3x1000</b> (R.200) 90%
JEUDI	REPOS	REPOS
VENDREDI	F.30' . <b>4x2000</b> (R.2') al.marath.	F.30' . 3 x300 (R100) 95%
SAMEDI	Endurance 1 h15'	REPOS
DIMANCHE	Endurance 2 h dont 45' al.mar.	30' éch. . <b>MARATHON</b>

**Après chaque séance de fractionné : 10' à 15' de footing très lent. Avant chaque séance : 10' étirements et assouplissements Endurance active = accélérations variées entre 75% et 85% FCM.**

le 5000 m sera couru entre 13,8 et 14,3 km/h

le 3000 m entre 14 et 14,5 km/h

le 2000 m entre 14,5 et 15 km/h

le 1500 m entre 14, 8 et 15,3 km/h

le 1000 m entre 15,5 et 16 km/H

Le 500 m entre 16 et 17 km/h ce qui est important c'est de toujours courir à l'aise, et c'est le cumul de ton programme qui compte, avec l'endurance, les allures marathon, 1/2 marathon ou 10 km.

Questions: Les 4 derniers dimanches, sorties longues >2h, n'est-ce pas trop pour moi ne suit pas plan dans sa totalité ? Est-ce que cela ne risque pas de générer trop de fatigue ( je n'ai pas l'endurance ni la "bouteille" de ceux qui font 6 à 7 séances / semaine ) .... Ne vaut-il pas mieux bouger la séance de 2h40 ( maintenant en semaine 5 ) en semaine 4 et mettre la 1h30 en semaine 5 pour ne pas cumuler les sorties longues en fin de prépa ? J'ai toujours entendu qu'il fallait diminuer la charge en fin de préparation.

Allures pour les 200m, 300m et 400m ?

Est-ce un problème que de bouger de place ma 4ème séance en endurance active ? Que serait le jour idéal pour la placer ? Et le jour à éviter ?

Pendant les sorties longues : se ravitailler (que faut-il prendre )? S'hydrater avec du "énergie progressive" ?

