



Le Marathon

De la Biere

Au coeur du Forez

Le Plan D'entraînement du MARATHON



Plan D'entraînement du Marathon de la Biere

Afin de vous préparer au mieux à courir notre marathon et dans les meilleures conditions, nous vous proposons un plan d'entraînement sur 8 semaines adapté à chacun.

3, 4 ou 5 séances par semaine, c'est vous qui adaptez votre charge d'entraînement en fonction de vos objectifs.

Ce plan vous permettra de réaliser le marathon en profitant au maximum de toutes les animations et ravitaillements festifs proposés sur le parcours.

Pour déchiffrer plus facilement le programme proposé, vous trouverez ci-dessous quelques petites explications d'abréviations running:

1

VMA ou PMA / RAC :

- Vitesse Maximal d'Aerobie
- Puissance Maximal d'Aerobie

- Retour Au Calme (footing très lent de récupération)

2

Seuil :

vitesse à 80% de votre VMA ou 80% de la réserve cardiaque (cette allure doit être légèrement plus rapide que celle que vous êtes capable de tenir sur un semi marathon)

3

Footing :

Course en aisance respiratoire tout en pouvant parler. Bonne nouvelle, le footing est l'allure de base de l'entraînement Marathon.

Semaine 1

| Jour | Séance | Post séance |
|-----------------------|--|--|
| Lundi | Repos | Récupération du WE |
| Mardi (Facultatif) | Footing 45' | Etirement |
| Mercredi VMA | Footing 30' + 10 x 30"rapide - 30"lente + RAC 10' |  |
| jeudi | Repos | |
| Vendredi (Facultatif) | Footing 20' + 3 x 8' au Seuil Récup 10' | Gainage |
| Samedi | Footing 1h |  |
| Dimanche | Footing 30' + 6 x 2000 Allure marathon Récup 10' | Etirement |

Semaine 2

| Jour | Séance | Post séance |
|-----------------------|---|---|
| Lundi | Repos | Récupération du WE |
| Mardi (Facultatif) | Footing 20' + PMA 10 x 20" en côtes récup 20" en descente + RAC 10' | Etirement |
| Mercredi VMA | Footing 30' + 10 x 1'rapide - 45"lente + RAC 10' |  |
| jeudi | Repos | |
| Vendredi (Facultatif) | Footing 25' + 3 x 10' au Seuil Récup 10' | Gainage |
| Samedi | Footing 1h05' | Etirement |
| Dimanche | Footing 30' + 4 x 3000 Allure marathon Récup 10' | Gainage  |



Semaine 3

| Jour | Séance | Post séance |
|-----------------------|---|--|
| Lundi | Repos | Récupération du WE |
| Mardi (Facultatif) | Footing 20' + PMA 10 x 30" en côtes récup 30" en descente + RAC 10' | Etirement |
| Mercredi VMA | Footing 30' + 10 x 1'15rapide - 45"lente + RAC 10' |  |
| jeudi | Repos | |
| Vendredi (Facultatif) | Footing 25' + 3 x 12' au Seuil Récup 10' | Gainage |
| Samedi | Footing 1h10' |  |
| Dimanche | Footing 30' + 3 x 4000 Allure marathon Récup 10' | |



Semaine 4

| Jour | Séance | Post séance |
|-----------------------|---|---|
| Lundi | Repos | Récupération du WE |
| Mardi (Facultatif) | Footing 20' + PMA 10 x 45" en côtes récup 45" en descente + RAC 10' | Etirement |
| Mercredi VMA | Footing 30' + 4 x (1x1'30" rapide - R45" - 1x1'15" rapide - R45" - 1x1' rapide R45" 1x45" rapide - R45") + RAC 10' |  |
| jeudi | Repos | |
| Vendredi (Facultatif) | Footing 25' + (15' allure marathon - 10' allure semi marathon - 8' allure 10km) RAC 10' | Gainage |
| Samedi | Footing 1h15' |  |
| Dimanche | Footing 30' + 2 x 7000 Allure marathon Récup 10' | |



Semaine 5

| Jour | Séance | Post séance |
|-----------------------|---|---|
| Lundi | Repos | Récupération du WE |
| Mardi (Facultatif) | Footing 20' + PMA 12 x 20" en côtes récup 20" en descente + RAC 10' | Etirement |
| Mercredi VMA | Footing 30' + 12 x 1'30" rapide - 1'lente + RAC 10' |  |
| jeudi | Repos | |
| Vendredi (Facultatif) | Footing 25' + 3 x 15' au Seuil Récup 10' | Gainage |
| Samedi | Footing 1h20' |  |
| Dimanche | Footing 20' + 21 km ou semi marathon allure marathon + RAC 10' | |



Semaine 6

| Jour | Séance | Post séance |
|-----------------------|---|---|
| Lundi | Repos | Récupération du WE |
| Mardi (Facultatif) | Footing 20' + PMA 12 x 30" en côtes récup 30" en descente + RAC 10' | Etirement |
| Mercredi VMA | Footing 30' + 15 x 1'15" rapide - 45"lente + RAC 10' |  |
| jeudi | Repos | |
| Vendredi (Facultatif) | Footing 25' + 3 x 15' au Seuil Récup 10' | Gainage |
| Samedi | Footing 1h25' |  |
| Dimanche | Footing 30' + 3 x 8000 Allure marathon + RAC 10' | |

Semaine 7

| Jour | Séance | Post séance |
|-----------------------|---|---|
| Lundi | Repos | Récupération du WE |
| Mardi (Facultatif) | Footing 45 Minutes | Etirement |
| Mercredi VMA | Footing 25' + 12 x 1'rapide - 45"lente + RAC 10' |  |
| jeudi | Repos | |
| Vendredi (Facultatif) | Footing 25' + 4 x 2000 Allure Marathon Récup 10' | Gainage |
| Samedi | Footing 1h30' |  |
| Dimanche | Footing 1h avec 10' Allure Marathon (facultative) | |

Semaine 8

| Jour | Séance | Post séance |
|-----------------------|---|---|
| Lundi | Repos | Récupération du WE |
| Mardi (Facultatif) | Footing 30 Minutes | Gainage |
| Mercredi (Facultatif) | Repos | dernière petite  |
| jeudi | Repos | |
| Vendredi (Facultatif) | Repos | Etirement |
| Samedi (Facultatif) | Footing 20' + 6 lignes droite (déblocage) |  (selon l'envie) |
| Dimanche | LE MARATHON DE LA BIÈRE |  |



Fin de préparation du **Marathon de la Bière**



Bravo Vous êtes prêt !
Plus qu'à chausser vos baskets et à profiter du moment.

On espère que vous prendrez autant de plaisir à réaliser notre plan d'entraînement que nous avons eu à vous le concocter.

Comme un bon brassin, nous avons mis nos meilleurs ingrédients pour le rendre ludique et plaisant.

Gardez bien à l'esprit qu'aucun plan n'est parfait et que l'écoute de vos sensations et envies reste la meilleure option.

On espère vous voir en forme sur l'une des trois distances de notre course avec votre meilleur déguisement pour une expérience de Folie.