

Prépa marathon.

Le test de 4 x 1000m sur terrain plat, avec 2' de récupération entre les 1000 m, donne une estimation du chrono réalisable sur marathon après une préparation de 8 à 10 semaines. Il donne aussi une indication des allures d'entraînement pour le travail qualitatif: VMA, seuil.

Le test est valable si il n'y a pas plus de 5" d'écart entre les meilleur et le plus lent des 1000M.

Il est donc nécessaire de le faire précéder d'un bon échauffement, de quelques étirements et quelques déboulés (comme avant une compétition importante).

On réalise les 4 x 1000m et on prend la moyenne comme indicateur. Voir colonne 1 du tableau suivant.

Moyenne test 4x 1000	Allure fractionné 1000 m	Allure VMA 400m	Allure VMA 200m	Seuil anaérobie - allure 10 km	Allure marathon (km)	Endurance de base	Temps estimatif semi	Estimation temps marathon
03:10	3'16"	01:12	00:35	03:31	03:44	04:31	01:14:14	02:37:13
03:15	3'21"	01:14	00:36	03:37	03:49	04:39	01:16:12	02:41:21
03:20	3'26"	01:15	00:37	03:42	03:55	04:46	01:18:09	02:45:29
03:25	3'31"	01:17	00:38	03:48	04:01	04:53	01:20:06	02:49:38
03:30	3'36"	01:19	00:39	03:53	04:07	05:00	01:22:03	02:53:46
03:35	3'41"	01:21	00:40	03:59	04:13	05:07	01:24:01	02:57:54
03:40	3'46"	01:23	00:40	04:04	04:19	05:14	01:25:58	03:02:02
03:45	3'51"	01:24	00:41	04:10	04:25	05:21	01:27:55	03:06:11

Test 1000	Fractionné 1000	400m	200m	seuil	Allure marathon	Endurance base	Estimation semi	Estimation marathon
03:50	3'56"	01:26	00:42	04:16	04:31	05:29	01:29:52	03:10:19
03:55	4'01"	01:28	00:43	04:21	04:36	05:36	01:31:49	03:14:27
04:00	4'06"	01:30	00:44	04:27	04:42	05:43	01:33:47	03:18:35
04:05	4'11"	01:31	00:45	04:32	04:48	05:50	01:35:44	03:22:44
04:10	4'16"	01:33	00:45	04:38	04:54	05:57	01:37:41	03:26:52
04:15	4'21"	01:35	00:46	04:43	05:00	06:04	01:39:38	03:31:00
04:20	4'27	01:36	00:47	04:49	05:06	06:11	01:41:36	03:35:08
04:25	4'32	01:38	00:48	04:54	05:12	06:19	01:43:33	03:39:16
04:30	4'37	01:40	00:49	05:00	05:18	06:26	01:45:30	03:43:25
04:35	4'43	01:42	00:50	05:06	05:24	06:33	01:47:27	03:47:33
04:40	4'48	01:43	00:50	05:11	05:29	06:40	01:49:24	03:51:41
04:45	4'53	01:45	00:51	05:17	05:35	06:47	01:51:22	03:55:49
04:50	4'59	01:47	00:52	05:22	05:41	06:54	01:53:19	03:59:58
04:55	5' 05	01:48	00:53	05:28	05:47	07:01	01:55:16	04:04:06
05:00	5' 11	01:50	00:54	05:33	05:53	07:09	01:57:13	04:08:14

