

1. Le test

Le test de 4 x 1000m sur terrain plat, avec 2' de récupération entre les 1000 m, donne une estimation du chrono réalisable sur semi et 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 le 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.

2. Les prévisions de chrono espéré et les allures d'entrainement

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 marathon	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
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

3. Prépa Semi Marathon Bruges octobre 2021:

3 à 5 séances par semaine. Faire précéder et suivre les séances qualitatives d'au moins 15' de footing cool. Les autres séances, non précisées, aussi footing cool (allure endurance de base) ou vélo. Les courses inscrites sont des suggestions. Max 2 sur les 4.

		Mercredi	WE
Sem 1	16 - 22 août	Test 4 x 1000 m /2' rec	Dim 1h 10-20 à plat sur route
Sem 2	23 - 29 août	CLM 3 Kms + 10' rec + 10 x 200 m /50 " rec marche	Dim 1h à plat avec 10' en 30-30
Sem 3	30 - 05 sept	8 à 10 x 400 m avec 1' rec	LS 1h10-20 avec 2 x 5' seuil
Sem 4	6 - 12 sept	3 x 8' en 30-30 à plat / rec 5' trot	Dim jogging de Namur 11,7 kms ou LS 1h30 à plat route cool
Sem 5	13 - 19 sept	3 x 2 kms allure seuil + / 5' trot léger	1h20-20 avec 3 kms allure semi-mar + 2 kms allure seuil + 1 km vite (enchaînés) ou course MSG
Sem 6	20 - 26 sept	8 à 10 x 500 m (allure 1000 m) avec 100m réc trot léger	Dimanche : 10 kms de Boussois ou LS 1h30 avec 2 x 10' seuil / 5' trot
Sem 7	27 - 3 oct	5 x 1000 m avec 200m trot léger (si Boussois le dim: 3 à 4 x 1000 m)	Binche: 12 kms
Sem 8	4 au 10 oct	15 à 20 ' en 30-30	Dim : 1h cool
Sem 9	11 au 17 oct	5 kms allure semi- mar +6' en 30-30	Dim: Semi-Marathon

4. Prépa Marathon Bruges octobre 2021

3 séances min, idéalement 4, voire 5 selon les objectifs. Les autres séances: endurance 40 à 60' ou vélo.

		Mercredi	WE	WE
Sem 1	16 - 22 août	Test 4 x 1000 m /2' rec		Dim 1h30 à plat sur route
Sem 2	23 - 29 août	CLM 3 Kms + 10' rec + 10 x 200 m /50 " rec marche		dim 1h30 à plat avec 10' en 30-30
Sem 3	30 - 05 sept	8 à 10 x 400 m avec 1' rec		LS 1h30 -45 avec 10' seuil
Sem 4	6 - 12 sept	20' en 30-30 à plat	10' au seuil	Dim jogging de Namur 11,7 kms ou LS 1h30-45 à plat route
Sem 5	13 - 19 sept	3 x 3 kms allure seuil / 5' trot léger	6 à 10' en 30-30	2h30 avec 5 kms allure mar + 3 kms allure seuil + 1 km vite (enchaînés) ou test à plat: 25 kms allure mar
Sem 6	20 - 26 sept	8 à 10 x 500 m(allure 1000 m) avec 100m réc trot léger		Dimanche : 10 kms de Boussois + 10 kms endurance) ou LS 1h45-2h avec 2 x 10' seuil / 5' trot
Sem 7	27 - 3 oct	5 à 8 x 1000 m avec 200m trot léger (si Boussois le dim: 4 à 5 x 1000 m)		Semi de Binche. Mar: 10 Kms allure marathon et 10 kms vite Semi: 12 kms
Sem 8	4 au 10 oct	20 ' en 30-30		Dim : 1h15 cool
Sem 9	11 au 17 oct	3 kms allure mar +8' en 30-30		Dim: Marathon