Prépa marathon Amsterdam 2022

1. Organisation générale de la semaine :

Difficile de terminer son marathon et y battre son record, voire tout simplement le terminer sans être dégoûté de ce genre d'épreuve, sans y consacrer un minimum de séances hebdomadaires. Le minimum est 4 séances.

Pour les coureurs qui visent un temps entre 3h30 et 4h, on ajoutera au travail qualitatif ci-dessous, deux sorties de 40 à 60' en footing cool, sur terrain souple. Ne pas hésiter à marcher de temps en temps 15 à 30 » si les jambes le réclament.

Pour les coureurs qui visent entre 3 h et 3h30, on peut se contenter de 2 séances supplémentaires aussi mais elles devront être d'une heure au moins. Et idéalement, on peut ajouter 6 à 10' en 30-30 dans une des séances.

Pour les coureurs qui visent en-dessous de 3h, difficile de faire moins que 5 séances et plutôt de 1h à 1h15, et ajouter aussi 6 à 10' en 30-30 dans une des séances. Possible aussi de remplacer une séance endurance par une séance de vélo qui fait tourner les jambes sans solliciter les articulations

2. Séances qualitatives :

Les allures d'endurance :

- endurance fondamentale : en aisance respiratoire (ou peut causer en courant)
- endurance active : un peu plus rapide que la précédente, conversation plus hâchée..
- endurance au seuil : allure qu'on est capable de tenir pendant 1h

		Mercredi	Vend ou sam	Dim
Sem 1	15 - 21 août	Test 4 x 1000 m/2' rec - vitesse max mais le plus régulier possible		dim 1h30 à plat

Sem 2	22 - 28 août	Test Bart Yasso 10 x 800m - <i>si projet = 3h05, 800m en 3'05, si 3h30, 8000 m en 3'30</i>		dim 1h30-45 à plat
Sem 3	29 - 04 sept	3 kms CLM : 6 ' rec marche et trot/ 10 x 200m avec 45 « rec		LS 1h30 avec 10' seuil
Sem 4	5 - 11 sept	8 à 12 x 400 m avec 1' rec	10' au seuil ou semi Binche : 10 kms allure marathon et 10 kms plus vite	2h avec 30' allure marathon - si semi : 1h endurance cool
Sem 5	12 - 18 sept	6 x 4' au seuil avec 2' trot léger entre	10' en 30-30	2h30 avec 5 kms allure mar + 3 kms allure seuil + 1 km vite (enchaînés)
Sem 6	19 - 25 sept	8 à 10 x 500 m + avec 100m réc trot léger (allure 1000 m - <i>voir grille</i>)		LS 1h45 avec 2 x 10' seuil / 5' trot
Sem 7	26 - 2 oct	6 x 1000 m avec 200m trot léger		Dernière Longue sortie route min 1h30-45 (chaussures + test ravitos)
Sem 8	3 au 9 oct	20 ' en 30-30		Dim : 1h15 cool ou jogging de strée
Sem 9	10 au 16 oct	3 kms allure marathon + 8' en 30-30		Dim: Marathon