

Remarques préliminaires

1. En fonction de l'objectif que l'on se fixe, faire entre 3 et 5 entraînements par semaine.
2. Pour les types d'entraînements, se référer à l'article "[Les différentes sortes d'entraînements](#)"
3. Même en ne faisant que trois entraînements par semaine, prévoir une séance de "piste" en interval training court ou long.
4. Ne pas oublier les jours de repos !!! Il vaut mieux parfois prendre un jours de repos plutôt que de forcer fatigué.
5. Si l'on prépare un marathon "cool" 3 entraînements par semaine suffisent, mais attention, prévoir chaque fois :

- 1 entraînement piste (H-I-J-K)
- 1 entraînement en endurance (E)
- 1 entraînement spécifique (B-C-D-F)

- Travailler avec un polar est un "plus" mais ce n'est pas obligatoire.
Cependant, sans polar, faire très attention à ne pas être au-dessus du rythme demandé.

Programme

Sem	Jour	Date	Programme d'entraîne
Sem.1	SAMEDI	B	
DIMANCHE	E - 90min		
Sem.2	LUNDI	A	Repos ce jour si nécess
MARDI	Repos		
MERCREDI	Piste		
JEUDI	C ou repos		
VENDREDI	Repos		
SAMEDI	D		
DIMANCHE	E - 90min		
Sem.3	LUNDI	A	
MARDI	Repos		
MERCREDI	Piste		
JEUDI	E - 90min		
VENDREDI	Repos		
SAMEDI	D		
DIMANCHE	E - 120 min ou A si course	Repos ce jour si nécessaire	
Sem.4	LUNDI	A	
MARDI	Repos		

MERCREDI	Piste		
JEUDI	F		
VENDREDI	Repos		
SAMEDI	C ou repos		
DIMANCHE	E - 120min		
Sem.5	LUNDI	A	
MARDI	Repos		
MERCREDI	Test Vameval sur Piste		
JEUDI	F		
VENDREDI	Repos		
SAMEDI	B		
DIMANCHE	E - 120min		
Sem.6	LUNDI	A	Éventuellement repos c
MARDI	Repos		
MERCREDI	Piste		
JEUDI	G		
VENDREDI	A ou repos		
SAMEDI	B		
DIMANCHE	E - 120min		
Sem.7	LUNDI	E - 90min	
MARDI	Repos	Éventuellement repos ce jour, si course la veille	
MERCREDI	Piste		
JEUDI	G		
VENDREDI	A ou repos		
SAMEDI	C ou repos		
DIMANCHE	E - 150min ou la course prévue ce jour		
Sem.8	LUNDI	A	Éventuellement repos c
MARDI	Repos		
MERCREDI	Piste		
JEUDI	D		
VENDREDI	Repos		
SAMEDI	E - 150min ou la course prévue		
DIMANCHE	E - 90min ou repos si trop fatigué	Éventuellement repos ce jour, si course la veille	
Sem.9	LUNDI	A	
MARDI	Repos		
MERCREDI	Piste		
JEUDI	D		
VENDREDI	C ou repos		

SAMEDI	La course prévue en priorité	Février	Preuve à un rythme soutenu
DIMANCHE	E - 120min ou E -150		
Sem.10	LUNDI	A	
MARDI	Repos		
MERCREDI	Piste		
JEUDI	A		
VENDREDI	Repos		
SAMEDI	Marathon		
DIMANCHE	Repos		