



## PROGRAMME D'ENTRAINEMENT POUR LE MARATHON DE CHINON

4 séances hebdomadaire sur 12 semaines

### Semaine du 9/01 au 15/01

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Repos	12 km de footing	18 km de footing	Repos	30' de footing + 15 x 1' récup 1' + 10' footing récup	Repos	20 km de footing

### Semaine du 16/01 au 22/01

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Repos	12 km de footing	12 km de footing + 5 km allure marathon + 2 km footing récup	Repos	30' de footing + 10 x 2' récup 1'30 + 10' footing récup	Repos	20 km de footing

### Semaine du 23/01 au 29/01

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Repos	12 km de footing	5 km de footing + 5 km allure marathon + 2 km footing + 5 km allure marathon	Repos	30' de footing + 8 x 4' récup 2' + 10' footing récup	Repos	20 km de footing + 5 km allure marathon

## Semaine du 30/01 au 05/02

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Repos	12 km de footing	5 km de footing + 4 km allure marathon + 2 km footing + 4 km allure marathon + 2 km de footing	Repos	30' de footing + 10 côtes de 50" récupération sur la descente + 10' footing récup	Repos	30 km de footing

## Semaine du 06/02 au 12/02

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Repos	30' de footing + 2 x 20' allure semi- marathon + 10' de footing	18 km de footing	Repos	30' de footing + 4 km allure marathon + 6' footing + 3 km allure marathon + 4' footing + 2 km allure marathon + 10' footing récup	Repos	10 km de footing +10 km allure marathon + 2 km de footing

## Semaine du 13/02 au 19/02

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Repos	30' de footing + 10 côtes de 1' récupération sur la descente + 10' de footing	18 km de footing	Repos	30' de footing + 8 x 5' allure 10 km récupération 2' de footing + 10' footing récup	Repos	20 km de footing

## Semaine du 20/02 au 26/02

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Repos	30' de footing + 10 x 2' allure 10 km récup 1' + 10' de footing	18 km de footing	Repos	30' de footing + 4 x 12' allure 10 km récupération 3' de footing + 10' footing récup	Repos	30 km de footing

## Semaine du 27/02 au 05/03

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Repos	12 km de footing + 15 x 100 m récup 100 m footing	18 km de footing	Repos	30' de footing + 10 x 4' allure semi-marathon récupération 2' de footing + 10' footing récup	Repos	10 km de footing + 10 km allure semi-marathon + 5 km de footing

## Semaine du 06/03 au 12/03

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Repos	30' de footing + 3 km allure semi récupération 2' footing + 2 km allure semi récupération 2' footing + 1 km allure semi + 10' de footing	18 km de footing	Repos	30' de footing + 10 x 1' récupération 30" footing + 10' footing récup	Repos	Compétition semi-marathon ou 25 km de footing

## Semaine du 13/03 au 19/03

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Repos	30' de footing	18 km de footing	Repos	30' de footing +12 x 3' récupération 1'30 footing + + 10' footing récup	Repos	30 km de footing

## Semaine du 20/03 au 26/03

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Repos	30' de footing + 4 km allure 10 km récup 3' + 3 km allure 10 km récup 2' + 1 km allure 10 km.	15 km de footing cool	Repos	30' de footing	Repos	1 h de footing

## Semaine du 27/03 au 02/04

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Repos	10 km de footing cool	Repos	6 km de footing + 4 km allure marathon	Repos	6 km de footing cool + 2 x 30" récup 20"	<b>Marathon de Chinon</b>  (20' échauffement + 3 x 100 m)

**Programme d'entraînement réalisé par Claude Rollin, entraîneur de demi-fond/fond à Free Run.**