

Semaine 01

Accumulation du mésocycle
Microcycle 1 - Charge

Lundi Rodage en douceur 50'
(5'30 min/km)

Mardi REPOS

Mercredi Rodage en douceur 60'
(5'15 min/km)

Jeudi REPOS

Vendredi Rodage en douceur 70'
(5'30 min/km)

Samedi REPOS

Dimanche Rodage en douceur 80'
(50 min à 5'30 min/km
+ 20 min à 5'00 min/km
+ 10 min à 4'30 min/km)

Semaine 02

Accumulation du mésocycle
Microcycle 2 - Charge

Lundi REPOS

Mardi 65' de rodage en douceur
(5'30 min/km)
+ entraînement musculaire

Mercredi REPOS

Jeudi Rodage en douceur 70'
(5'15 min/km)

Vendredi REPOS

Samedi Rodage en douceur 40'
(5'30 min/km)
+ étirements

Dimanche Rodage en douceur 90'
(60 min à 5'30 min/km
+ 20 min à 5'00 min/km
+ 10 min à 4'30 min/km)

Semaine 03

Accumulation du mésocycle
Microcycle 3 - Récupération

Lundi REPOS

Mardi Rodage en douceur 50'
(5'30 min/km)
+ entraînement musculaire

Mercredi REPOS

Jeudi Rodage en douceur 50'
(5'20 min/km)

Vendredi REPOS

Samedi Rodage en douceur 30'
(5'30 min/km)
+ étirements

Dimanche Rodage en douceur 75'
(50 min à 5'30 min/km
+ 15 min à 5'00 min/km
+ 10 min à 4'30 min/km)

Semaine 04

Accumulation du mésocycle
Microcycle 4 - Charge

Lundi REPOS

Mardi Rodage en douceur 65'
(5'20 min/km)
+ Renforcement musculaire

Mercredi REPOS

Jeudi 20' Echauffement
+ 2 x 15' (4'20 min/km)
Récupération : 10min
(5'40 min/km)
+ 10' Retour au calme

Vendredi REPOS + étirements

Samedi Rodage en douceur 40'
(5'20 min/km)

Dimanche Rodage en douceur 95'
(60 min à 5'30 min/km
+ 25 min à 5'00 min/km
+ 10 min à 4'30 min/km)

Semaine 05

Accumulation du mésocycle
Microcycle 5 - Charge

Lundi	REPOS
Mardi	Rodage en douceur 70' (5'20 min/km) + Renforcement musculaire
Mercredi	REPOS
Jeudi	20' Echauffement + 3 x 10' (4'15 min/km) Rec : 5min(5'20 min/km) + 10' Retour au calme
Vendredi	REPOS + étirements
Samedi	Rodage en douceur 40' (5'20 min/km)
Dimanche	Rodage en douceur 100' (60 min à 5'30 min/km + 25 min à 5'00 min/km + 15 min à 4'30 min/km)

Semaine 06

Accumulation du mésocycle
Microcycle 6 - Choc

Lundi	REPOS
Mardi	Rodage en douceur 70' (5'00 min/km) + Renforcement musculaire
Mercredi	REPOS
Jeudi	20' Echauffement + 6 x 5' (4'15 min/km) Réc : 3 min(5'15 min/km) + 10' Retour au calme
Vendredi	REPOS + étirements
Samedi	Rodage en douceur 45' (5'30 min/km)
Dimanche	Rodage en douceur 105' (60 min à 5'30 min/km + 30 min à 5'00 min/km + 15 min à 4'30 min/km)

Semaine 07

Transformation du mésocycle
Microcycle 7 - Récupération

Lundi	REPOS
Mardi	Rodage en douceur 50' (5'30 min/km) + Renforcement musculaire
Mercredi	REPOS
Jeudi	20' Echauffement + 5 x 3' (4'15 min/km) Réc : 2 min(5'15min/km) + 10' Retour au calme
Vendredi	REPOS + étirements
Samedi	Rodage en douceur 40' (5'30 min/km)
Dimanche	Test 10km Objectif : moins de 45 min

Semaine 08

Transformation du mésocycle
Microcycle 8 - Charge

Lundi	REPOS
Mardi	Rodage en douceur 60' (5'30 min/km) + Renforcement musculaire
Mercredi	REPOS
Jeudi	Rodage en douceur 20' (5'30 min/km) + 2x[3x (1'30" en montée dure (5'00 min/km) rec : jogging en descente) rec entre les blocs : 3min]+ Roulade 15' + Etirements
Vendredi	REPOS + étirements
Samedi	20' échauffement + 3 x 3000m (4'25 min/km) rec : 2' stationnaire + 10' retour au calme
Dimanche	Rodage en douceur 90' (60 min à 5'30 min/km + 20 min à 5'00 min/km + 10 min à 4'30 min/km)

Semaine 09

Transformation du mésocycle
Microcycle 9 - Choc

Lundi	REPOS
Mardi	20' d'échauffement + 4 x 2000m (4'20/km) rec : 1'30" debout + 10' de retour au calme
Mercredi	REPOS
Jeudi	20' de course + 2x (4x (1min de montée dure + la descente en jogging rec)) rec entre les blocs : 3min + 20' de course
Vendredi	REPOS + étirements
Samedi	Course de 30' (5'30 - 6'00 min/km)
Dimanche	Course de 105' (60' à 5'20 min/km + 30' à 5'00 min/km + 15' à 4'30 min/km)

Semaine 10

Transformation du mésocycle
Microcycle 10 - Choc

Lundi	REPOS
Mardi	20' d'échauffement + 4 x 3000m en ligne droite : 1'30" (4'05-10/km) à l'arrêt + 10' de retour au calme
Mercredi	REPOS
Jeudi	Course à pied 70' (40 min à 5'30 min/km + 20 min à 5'00 min/km + 10 min à 4'30 min/km)
Vendredi	REPOS + étirements
Samedi	Course à pied 30' (5'30 - 6'00 min/km)
Dimanche	Course de 25-28km : 20' Cal + 3x5km @4'50 r/5' doux + 5-10' tour de repos.

Semaine 11

Transformation du mésocycle
Microcycle 11 - Compétition/Testing

Lundi	REPOS + étirements
Mardi	Course à pied 50' (5'30 min/km) + Renforcement musculaire
Mercredi	REPOS
Jeudi	20' course (5'30 min/km) + 3 x 4000m (4'30 min/km) rec : 2' stationnaire + 10' récupération
Vendredi	REPOS + étirements
Samedi	Course de 30' + étirement
Dimanche	Test du semi-marathon Objectif : 1h40'00

Semaine 12

Transformation du mésocycle
Microcycle 12 - Récupération

Lundi	REPOS
Mardi	Course à pied 40' (5'40 min/km)
Mercredi	REPOS
Jeudi	20' de course + 2x [4x (45" en montée dure : jogging en descente) rec entre les blocs : 3'] + 20' de course
Vendredi	REPOS + étirements
Samedi	20' d'échauffement + 6x 1000 (4'15 min/km) rec : 1 min stationnaire + 10' de récupération
Dimanche	Course 90' (40 min (5'15 min/km) + 20min (4'30-4'40 min/km) + 10 min (5'15 min/km))


Semaine 13

Réalisation du mésocycle
Microcycle 13 - Récupération

Lundi	REPOS
Mardi	50' de rodage
Mercredi	REPOS + étirements
Jeudi	20' d'échauffement + 3x 2000 (4'20 min/km) rec : 3min stationnaire + 10' cool down
Vendredi	REPOS + étirements
Samedi	Course à pied 40' (5'30 - 6'00 min/km)
Dimanche	15' cal + 2x6000 : 1er 4'50-55/km + 2ème 5'/km + 5' tour de calage

Semaine 14

Performance du mésocycle
Microcycle 14 - Compétition

Lundi	REPOS
Mardi	20' d'échauffement. + 5x 500 (4'15 min/km) rec : 1' + 10' tour de refroidissement
Mercredi	30' de course
Jeudi	REPOS + étirements
Vendredi	REPOS + étirements
Samedi	25' de course douce + 3x100m en progression
Dimanche	  <p>MARATÓN SAN SEBASTIÁN DONOSTIAKO MARATOIA</p>

I y a plein de Marathons,
San Sebastian il n'y
en a qu'une!