



Plan Rome sur 12 semaines à partir du lundi 15 janvier 2018

Semaine 1: du 15 au 21 janvier 2018

Séance 1: lundi ou footing 55'

Séance 2: mercredi séance VMA: 12 X 400 Récup 200m trottiné

Séance 3: vendredi footing 1h10 dont 3 fois 8' au seuil R=3' ou cross de Bayel à fond

Séance 4: dimanche Footing long 1h30 en finissant plus vite les 20' à la fin (all marathon minimum). A faire le vendredi si cross le dimanche

Semaine 2: du 22 au 28 janvier 2018

Séance 1 footing 55'

Séance 2 séance de côtes: 12 X côtes de chateaux

Séance 3 footing 1h15 avec 15'/10'/5' au seuil R=2'30

Séance 4 Footing long 1h50 avec 30' allure marathon

Semaine 3: du 29 janvier au 4 février 2018

Séance 1 footing cool recup 1h

Séance 2 séance VMA 4 X (400/300/200) R=1'

Séance 3 footing 1h30 dont 3 X 10' seuil R=2'

Séance 4 Footing long 2h30 valonné en endurance fondamentale (jusque 3h pour ceux qui courent le marathon en plus de 3h45)

Semaine 4: du 5 au 11 février 2018

Séance 1 footing 1h endurance fondamentale

Séance 2 séance VMA : 5X400 + 5X 300 + 5 X 200 r=1'-45"-30" R=2'

Séance 3 footing 1h30 avec 12'/10'/8'/6' seuil R=2'

Séance 4 Footing long 2h15 avec 2 X 20' à allure marathon à la fin

Semaine 5: du 12 au 18 février 2018 ASSIMILATION

Séance 1 footing 55'

Séance 2 séance VMA 2 X 10' (1'/1') R=5'

Séance 3 Footing long 1h30 maxi avec 15' all marathon pour finir

Semaine 6: du 19 au 25 février 2018

Séance 1 footing 1h endurance fondamentale

Séance 2 séance VMA 8 X 600 R=1'45

Séance 3 séance kenyane footing 1h20 dont 30' (30"vite /30" cool) après 40' d'échauffement

Séance 4 Footing long 2h avec 50' Endurance/ 30' moyen / 20' all marathon / 10' + vite / 10' cool

Semaine 7: du 26 février au 4 mars 2018

Séance 1 footing 1h endurance fondamentale

Séance 2 Séance VMA 6 à 8 X 800 R=2'

Séance 3	Footing 1h souple
Séance 4	Semi PARIS objectifs 10Km all marathon obj + 10Km plus vite avec 20' echauffement + récup si possible

Semaine 8: du 5 au 11 mars 2018

Séance 1	footing 1h endurance fondamentale
Séance 2	séance VMA 4 X 2000 R=4'
Séance 3	footing 1h30 dont 45' all marathon
Séance 4	Bi-quotidien Matin a jeun: 50' à 1h en endurance après midi: 20' + 10Km seuil + 10' souple

Semaine 9: du 12 au 18 mars 2018

Séance 1	footing 1h endurance fondamentale
Séance 2	séance VMA 8 à 10 X 1000 R=2'30
Séance 3	Footing récup 45'/50'
Séance 4	1h30 avec fartleck 2'/4'/6'/8'/10'/8'/6'/4'/2' R=1'
Séance 5	Footing long 2h45 (3h si objectif 3h45 et plus) avec 2 X 30' all marathon R=1'

Semaine 10: du 19 au 25 mars 2018

Séance 1	footing 1h endurance fondamentale
Séance 2	1/2 séance Zatopek VMA : 20 X 400 R=1'
Séance 3	Footing récup 45'/50'
Séance 4	21Km avec 5Km souple / 8Km au seuil / 1Km souple / 6km seuil / 1Km souple
Séance 5	Footing 2h15 avec 10Km all marathon pour finir

Semaine 11: du 26 mars au 1er avril 2018 DEBUT AFFUTAGE

lundi:	repos
mardi:	séance VMA courte 20 x 200 R=40"
mercredi:	repos
jeudi:	footing 1h
vendredi:	repos
samedi:	repos ou footing 50'
dimanche:	Footing 1h30 maxi avec 2 fois 15' all marathon R=2'

Semaine 12: du 2 au 8 avril 2018

lundi:	repos
mardi:	footing 50' avec 15' all marathon
mercredi:	repos
jeudi:	footing 40' avec 2 X 400m au feeling...
vendredi:	repos
samedi:	repos ou footing 20'
dimanche:	MARATHON DE PARIS

