

Voici le plan de base de préparation au marathon de Paris 2010. Il servira de cadre pour les séances en commun des mardi, mercredi, jeudi et dimanche. Mais la course à pied reste un sport individuel et l'individualisation de l'entraînement est une notion très importante. Je propose donc à tous ceux qui ont un objectif chronométrique de me demander un plan personnel.

#### Semaine du 5 au 10 janvier

**Mardi** : 30 mn endurance + 10 séries de 30'' - 30'' + 15 mn cool

**Mercredi** : 45 mn cool

**Jeudi** : 30 mn endurance + 8 fois 200 mètres + 15 mn cool

**Dimanche** : 45 mn cool avec 5 accélérations sur 100 mètres pour finir

#### Semaine du 11 au 17 janvier

**Mardi** : 30 mn endurance + 6 séries de 1' - 1' + 15 mn cool

**Mercredi** : 50 mn cool

**Jeudi** : 30 mn endurance + 2 séries de 6 x 200 mètres + 15 mn cool

**Dimanche** : 1 h cool avec 5 accélérations sur 100 mètres pour finir

#### Semaine du 18 au 25 janvier

**Mardi** : 30 mn endurance + 6 montées de côtes (celle du Lavoir à Choulex) + 15 mn cool

**Mercredi** : 50 mn cool

**Jeudi** : 30 mn endurance + 5 fois 400 mètres + 15 mn cool

**Dimanche** : 30 mn cool + 10 mn un peu plus rapide + 15 mn cool + 5 accélérations sur 100 mètres à la fin

#### Semaine du 26 au 31 janvier

**Mardi** : 30 mn endurance + 2 séries de 10 fois 30'' - 30'' + 15 mn cool

**Mercredi** : 50 mn cool

**Jeudi** : 30 mn endurance + 12 fois 200 mètres + 15 mn cool

**Dimanche** : 30 mn cool + 2 séries de 8 mn un peu plus rapide + 15 mn cool