

# Préparation Marathon de Budapest

## Dimanche 15 octobre 2017

### (12 semaines)

4 entraînements/semaine.

Si seulement 3 séances, supprimer la séance footing la plus courte

Si 5 séances, un footing régénération ou une sortie vélo !

#### Semaine du 17 au 22 juillet 2017 :

- **Jour 1** Ma : 45' footing + 2 séries de 8 fois 1'- 1' + 10 mn footing
- **Jour 2** Me : 50' footing
- **Jour 3** Je : 20' footing + 3 séries de 8 fois 30"- 30" + 10 mn footing
- **Jour 4** Sa ou Di : 50' footing

#### Semaine du 23 au 30 juillet 2017 :

- **Jour 1** Ma : 30' footing + 3 séries de 8 fois 30"- 30" + 10' footing
- **Jour 2** Me: 45' footing
- **Jour 3** Je : 20' footing + 3 séries de 8 fois 1'-1' + 15' footing
- **Jour 4** Sa ou Di : 1h footing

#### Semaine du 31 juillet au 06 août 2017 :

- **Jour 1** Ma: 30' footing + 6 montées de côtes (lavoir de Choulex par exemple) + 10' footing
- **Jour 2** Me : 50' footing
- **Jour 3** Je : 30' footing + allure VMA 2 séries de (6x200 mètres) + 10' footing
- **Jour 4** Sa ou Di : sortie longue 1h15 (varier les allures!)

#### Semaine du 07 au 13 août 2017 :

- **Jour 1** Ma : 30' footing + 3 séries de 5 mn allure seuil + 15' footing
- **Jour 2** Me : 1h footing
- **Jour 3** Je : 30 mn footing + allure VMA 2 séries de (4x 400m) + 15' footing
- **Jour 4** Sa ou Di : sortie longue 1h30

#### Semaine du 14 au 20 août 2017 :

- **Jour 1** Ma: 30' footing + 3 séries de 10 mn allure seuil + 15' footing
- **Jour 2** Me : 50' footing
- **Jour 3** Je : 30' footing + allure seuil « plus » 90% VMA : 4 séries de 1000 m + 15' footing
- **Jour 4** Sa ou Di : sortie longue 1h45 (on varie les allures!)

#### Semaine du 21 au 27 août 2017 :

- **Jour 1** Ma: 50' footing
- **Jour 2** Je : 20' footing + allure VMA 3 séries de 4 x 400 mètres + 15' footing
- **Jour 3** Sa 50' footing
- **Jour 4** Di : sortie longue 2h (on varie les allures!)

### Semaine du 28 août au 03 septembre 2017 :

- **Jour 1** Ma: 30' footing + 4 séries de 10' allure seuil + 10' footing
- **Jour 2** Me : 60' footing
- **Jour 3** Je : 30' footing + 2 séries de (3x1000 m allure seuil) + 15' footing
- **Jour 4** Sa : sortie longue 2h15 + vélo

### Semaine du 04 au 10 septembre 2017 :

- **Jour 1** Ma: 30' footing + 2 séries de 15 mn allure seuil + 15' footing
- **Jour 2** Me : 45' footing cool
- **Jour 3** Je : 15' footing + pyramide VMA 2 séries (200+400+800+400+200m) + 15' footing
- **Jour 4** Sa : sortie longue 2h (varier les allures!)

### Semaine du 11 au 17 septembre 2017 :

- **Jour 1** Ma: 20' footing + 2 séries 4 fois 400 mètres VMA + 15' footing
- **Jour 2** Me 50' footing
- **Jour 3** Je : 45' footing + 6 x 100 m accélérés
- **Jour 4** : Samedi 16 septembre : **Demi de JUSSY**

### Semaine du 18 au 24 septembre 2017 :

- **Jour 1** Ma : 50' footing
- **Jour 2** Je : 20' footing + 2 séries de 20 mn allure seuil + 15' footing
- **Jour 3** Sa : 60' footing
- **Jour 4** Di : sortie longue 2h15 (dernière séance longue – varier les allures !)

### Semaine du 25 septembre au 01 octobre 2017 :

- **Jour 1** Ma : 50' footing
- **Jour 2** Je : 20' footing + 8 séries de 1000 m allure seuil plus + 15' footing
- **Jour 3** Sa : 60' footing
- **Jour 4** Di : sortie longue 1h30 (varier les allures !)

### Semaine du 02 au 08 octobre 2017 :

- **Jour 1** Ma: 50' footing
- **Jour 2** Je: 20' footing + 2 séries de 10 mn allure marathon (récup 3') + 15' footing
- **Jour 3** : le samedi, 1h30
- **Jour 4** Di : 30 mn cool

### Semaine du 09 au 15 octobre 2017 :

- **Jour 1** Ma : 30' footing + 3 séries de 1000 m allure marathon (récup 2') + 15' footing
- **Jour 2** : le jeudi, 40' footing
- **Jour 3** : **Marathon de Budapest**