



PLAN D'ENTRAÎNEMENT MARATHON DU CHER

4 ENTRAÎNEMENTS

9 JUIN 2024

PAR SEMAINE PENDANT 14 SEMAINES

Mois d'avril

	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
1 au 7 AVRIL	20' FOOTING 3 SERIES DE 5 CÔTES 30" N4 RÉCUP FOOTING EN DESCENTE (3' FOOTING ENTRE SÉRIES) 10' FOOTING	FOOTING 1H15	20' FOOTING 3X 15' N2 RÉCUP 2'30 10' FOOTING	FOOTING 1H40/1H50
8 au 14 AVRIL	8 x1 000m N3 RÉCUP =2' FOOTING	FOOTING 1H15	11 AVRIL SÉANCE COMMUNE AU PRADO-RDV 17H45 2 X 20' N2 RÉCUP = 2'30	FOOTING 1H40/1H50
15 au 21 AVRIL	20' FOOTING 2 SERIES DE 6 CÔTES 45" N4 RÉCUP FOOTING EN DESCENTE 10' FOOTING	FOOTING 1H15	20' FOOTING 5 X 10 N2 RÉCUP=2'30 10' FOOTING	FOOTING 2H
22 au 28 AVRIL	20' FOOTING 3 X (5X 45" N4 / 30" N2) 10' FOOTING	FOOTING 1H15	30' RÉCUP 2'30 20'	FOOTING 1H45

NIVEAUX DE DIFFICULTÉ DE L'EFFORT

Niveau N1: je peux parler sans problème, effort tenable « indéfiniment »

Niveau N2: la respiration commence à être délicate, légère difficulté, allure du footing spontané, naturel

Niveau N3: essoufflement, difficulté à parler, effort tenable environ 30min

Niveau N4: essoufflement prononcé, effort tenable entre 5 & 10 min

Niveau N5: respiration limite, effort tenable moins d'une minute

Plan réalisé par des entraîneurs diplômés FFA, pour tous renseignements

contactez les par mail: tinox@club-internet.fr, bruno.fougeron@orange.fr, nicolas_reulier@yahoo.fr

