



# PLAN D'ENTRAÎNEMENT MARATHON DU CHER

4 ENTRAÎNEMENTS

9 JUIN 2024

PAR SEMAINE PENDANT 14 SEMAINES

## Mois de mai

	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
29 AVRIL au 5 MAI	20' FOOTING 3 SERIES DE 6 CÔTES 45" N4 RÉCUP FOOTING EN DESCENTE 10' FOOTING	FOOTING ENTRE 10 & 12KM	FOOTING ENTRE 30' ET 45'	5 mai, séance au Val d'Auron Place Pierre Mendès-9h SEMI MARATHON TEST
6 au 12 MAI	FOOTING ENTRE 45' ET 1HEURE	FOOTING 20' 10 X 1' N4 /1' N2 FOOTING 10'	FOOTING ENTRE 45' ET 1HEURE	FOOTING 1H30
13 au 19 MAI	14 mai séance au prado-17h45 20' FOOTING 3 SERIES DE 5 CÔTES 30" RÉCUP FOOTING EN DESCENTE (3' FOOTING ENTRE SÉRIES) 10' FOOTING	FOOTING ENTRE 10 & 12KM	FOOTING 5KM N1 2 X 5KM N2 (RÉCUP=2'30) 5KM N1	FOOTING 5KM N1 15KM N2 5KM N1
20 au 26 MAI	20' FOOTING 1 000 N3 RÉCUP =1'30 500 N4 RECUP = 2 ' 1 000 N3 RÉCUP = 1'30 500 N4 RECUP = 2 ' 1 000 N3 RÉCUP = 1'30 500 N4 RECUP = 2 ' 1 000 N3 RÉCUP = 1'30 500 N4 10' FOOTING	FOOTING ENTRE 10 & 12KM	FOOTING 5KM N1 5KM N2 5KM N1	FOOTING 5KM N1 20KM N2 5KM N1

## 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](mailto:tinox@club-internet.fr), [bruno.fougeron@orange.fr](mailto:bruno.fougeron@orange.fr), [nicolas\\_reulier@yahoo.fr](mailto:nicolas_reulier@yahoo.fr)

