

# PREPA MARATHON DE BERLIN 3H

	Séance	Date	Contenu	Résultats
1ère semaine (du 20 juillet au 26 juillet)	Séance 1	21/07/2015	FOOTING 40' + AM 15' + RECUP 15'	40' + 15' piste + 15'
	Séance 2	22/07/2015	FOOTING 1h ....	1h
	Séance 3	24/07/2015	FOOTING 1h ....	20' + 3*1mrapide/1mlente + 3*2mrapide/1mlente + 3*1mrapide/1mlente + 20m (NIKE ZOOM RUN)
	Séance 4	25/07/2015	FOOTING 30' + SEUIL 3*2000 (2 en 8'30" (AM) + 1 en 8'00" (Allure Semi) + RECUP 15'	30' + 2*8'27 / *56 (piste) + 15'
	Séance 5	26/07/2015	SORTIE LONGUE 1h20	1h24
2ème semaine (du 27 juillet au 2 août)	Séance 1	28/07/2015	FOOTING 40' + AM 20' + RECUP 15'	30' + 20' (4,8 Km) + 20'
	Séance 2	29/07/2015	FOOTING 1h ...	1h15
	Séance 3	31/07/2015	FOOTING 30' + VMA 15*300 : 10 en 1'06" + 5 en 1'03" - R: 50" + RECUP LENTE 15'	20' - 4*400 (1'31) - 4*400 (1'25) - 3*400 (1'17) - 1*400 (1'11) - 5' (NIKE ZOOM RUN)
	Séance 4	01/08/2015	FOOTING 30' + SEUIL 4*2000 dont (2 en 8'30" (AM)) + 8'15" (3ème) + 4ème en 8'00" (allure semi) - R: 2'30" + RECUP 15'	32' + 8'20 + 8'20 + 8'15 + 8'05 + 17'
	Séance 5	02/08/2015	SORTIE LONGUE 1H45 (avec côtes et descentes)	1h45
3ème semaine (du 3 au 9 août)	Séance 1	04/08/2015	FOOTING 30' + SEUIL 8*1000 (5 en 4' + 3 en 3'50" - R: 1'30") + RECUP LENTE 15'	30' - 4' / 3'59 / 3'58 / 3'58 / 3'57 / 3'49 / 3'48 / 3'49 - 15'
	Séance 2	05/08/2015	FOOTING 1h ....	1h
	Séance 3	06/08/2015	FOOTING 40' + 2 AM15' (R: 2'30) + RECUP 20'	40' + 2 * 15 min allure 4'15 + 16'
	Séance 4	08/08/2015	FOOTING 30' + VMA 15*400 : 10 en 1'30" (soit 16 km/h) + 5 en 1'24" - R: 1' + RECUP 15'	30' - 10*400m (7 en 1'30 / 1 en 1'29 / 1 en 1'31 / 1 en 1'28) 5*400m (3 en 1'24 / 1 en 1'26 / 1 en 1'25)
	Séance 5	09/08/2015	SORTIE LONGUE 1h50	1h48
4ème semaine (du 10 au 16 août)	Séance 1	11/08/2015	FOOTING 45' + 2 AM15' (R: 2'30) + RECUP 20'	45' - 2 X 15' allure 4'15 - 15'
	Séance 2	12/08/2015	FOOTING 1h15	1h15
	Séance 3	14/08/2015	FOOTING 1h ...	1h
	Séance 4	15/08/2015	FOOTING 30' + SEUIL 3*3000 (2 en AM = 12'45" + 1 allure semi en 11'50"/11'55") - R: 3' + RECUP LENTE 15'	27' - 12'30 / 12'32 / 11'50 - 16'
	Séance 5	16/08/2015	SORTIE LONGUE 2H	2h
5ème semaine (du 17 au 23 août)	Séance 1	18/08/2015	FOOTING 1h15	1h15
	Séance 2	19/08/2015	FOOTING 30' + SEUIL 3*3000 (2 en AM = 12'45" + 1 allure semi en 11'50"/11'55") - R: 3' + RECUP LENTE 15'	45' - 12'45 / 12'43 / 11'52 - 17'
	Séance 3	20/08/2015	FOOTING 1h ...	1h01
	Séance 4	22/08/2015	FOOTING 45' + 2 AM15' (R: 2'30) + RECUP 20'	45' - 2 X 15' allure 4'15 - 17'
	Séance 5	23/08/2015	SORTIE LONGUE 2H	1h58
6ème semaine (du 24 au 30 août)	Séance 1	25/08/2015	FOOTING 1h ....	45'
	Séance 2	26/08/2015	FOOTING 30' + VMA 10*500 (en 2' soit 15 km/h) + RECUP 15'	40' + 10*500 avec 1' de recup (1'50-1'59-1'55-1'58-1'50-1'52-1'54-1'58-1'50-1'45) + 16'
	Séance 3	27/08/2015	FOOTING 45' + AM 20' + RECUP LENTE 15'	40' + 20' allure 4'15 + 15'
	Séance 4	29/08/2015	FOOTING 30' + 5000 (en AM = 21'15") + 3000 (allure semi = 11'50"/11'55") + RECUP LENTE 15'	30' + 21'10 + R 2'30 + 11'48 + 30' + PPG GAINAGE
	Séance 5	30/08/2015	SORTIE LONGUE 2h15	2h15
7ème semaine (du 31 août au 6 sept)	Séance 1	02/09/2015	FOOTING 30' + VMA 10*800 en 3'00" + RECUP LENTE 15'	30' + 10*800 avec 1' de recup (2'59-2'58-2'57-2'58-2'55-2'59-2'58-2'57-2'57-2'54) + 15'
	Séance 2	03/09/2015	FOOTING 45' + AM 30' + RECUP LENTE 15'	52' + 30' allure 4'15 + 7'
	Séance 3	04/09/2015	FOOTING 1h ...	1h
	Séance 4	05/09/2015	FOOTING 30' + 4000 (AM soit 17' soit 4'15" au km) + 3000 (en 12'30" soit 4'10"/km) + 2000 (en 8'10" soit 4'05"/km) + RECUP LENTE 15'	30' + 4,1 Km en 17' + 3,1 Km en 12'30 + 2,1 Km en 8'10 + 15' (3' de récup entre chq block)
	Séance 5	06/09/2015	SORTIE LONGUE 2h30	2h30
8ème semaine (du 7 au 13 sept)	Séance 1	08/09/2015	FOOTING 1h ....	15' + 2*30s/30s/1m/1m/30s/30s + 20m (NIKE ZOOM RUN)
	Séance 2	09/09/2015	FOOTING RECUP 1h15	1h16
	Séance 3	10/09/2015	FOOTING 30' + VMA 15*600 : 10 en 2'15" (allure semi) + 5 en 2'10" + RECUP 15'	30' + 15*600 (R1' pour les 5 premiers puis R1'15 - 2'15 à - 1 ou 2s puis 2'12/2'14/2'11/2'11/2'12) + 15'
	Séance 4	12/09/2013	FOOTING 45' + 2*5000 en AM (21'15") + RECUP 10'	45' + 21'12 + R4'45 + 21'14 + 15'
	Séance 5	13/09/2013	SORTIE LONGUE 2H15 en terrain vallonné	2h16
9ème semaine (du 14 au 20 sept)	Séance 1	15/09/2015	FOOTING 30' + 5*1500 (à 15 km/h) - R: 2' + RECUP 15'	30' + 5*1500 (5'59/5'55/5'50/5'52/5'45) R2' + 15'
	Séance 2		FOOTING 30' + 2AM 30' (R:5') + RECUP 10'	
	Séance 3	16/09/2015	FOOTING 1h/1h15	1h15
	Séance 4	19/09/2015	FOOTING 1h ...	38' avec 10' allure 4'15
	Séance 5	20/09/2015	FOOTING 1h20 dont 3AM de 12'-(R:3')	1h26 dont 3'12' allure 4'
10ème semaine (du 21 au 27 sept)	Séance 1	22/09/2015	FOOTING 50'	42'
	Séance 2	23/09/2015	FOOTING 40' dont 1000 en AM	49' dont 1Km en 4'10
	Séance 3	25/09/2015	FOOTING 30' + accélération en fin de footing	30'
		27/09/2015	MARATHON DE BERLIN - 1h29m34s / 1h29m46	2h59m19s

12  
12  
11,2  
14  
16  
12  
12  
8  
18  
18  
15  
11  
17,5  
16  
21,5  
19  
14  
11,5  
17,5  
24,5  
14  
20  
11,5  
19,5  
22,8  
8,5  
16  
16  
20  
27,4  
17,4  
18,2  
11  
19  
31,2  
9,5  
14,5  
18  
20  
25,5  
16,5  
16,5  
7,8  
18,5  
8  
9,9  
6  
42,195

65,2  
68  
81  
86,5  
87,8  
87,9  
96,8  
87,5  
59,3  
66,10

Tableau		
ALLURE MARATHON (AM)	4'15" / 4'17" au km	14 km/h
ALLURE SEMI	3'55" - 4'00 au km	15 km/h
ALLURE 10	3'45" au km	16 km/h
ALLURE SORTIE LONGUE	5'00" au km	12 km/h
ALLURE FOOTING	5'30" au km	11 km/h