

Entraînement marathon de TOULOUSE 2013

<p><u>Semaine 1</u> : 7 sorties 100 km 7h58'</p>	<p>Footing 13.8 km à jeun en 1h09'33. Ech 27'+ 400/300/400/300/400/300/400/300/500/500 en 1'09"74/53"95/1'12"32/54"51/1'10"58/53"19/1'12"37/57"08/1'24"13/1'28"62 + 14'28 relax Total 12.8 km en 1h04'30 (dont 3800 m de VMA en 11'16"49 (20.2 km/h)). Footing 18.6 km en 1h30'31. Footing 13.8 km en 1h04'42. Ech 45'07 (9.35 km) + 5000 m en endurance dynamique 19'26 + 21'39 retour. Total 18.92 km en 1h26'13. Footing 10.2 km en 54'38. Footing rythmé 11.7 km en 47'37. (14.750 km/h)</p>
<p><u>Semaine 2</u> : 6 sorties 93 km 7h25'</p>	<p>REPOS Ech 24'35 + 12 X 500 r : 1' trot : 1'35"18 – 1'35"51 – 1'34"12 – 1'34"82 – 1'34"77 – 1'35"26 – 1'34"84 – 1'33"88 – 1'35"12 – 1'35"82 – 1'36"27 – 1'30"19 (1'34"64 de moyenne) + 14'11 relax. Total 1h08'40 et 15.5 km. Footing 1h06'58 et 13.8 km. Ech 37'22 (7.7 km) + 12 X 20" en côte + retour 21'07. Total 14.45 km 1h11'06. Footing 13.8 km en 1h10'42. Ech 24'45 + 1200/1200/500/500/800/400 récup env 2' en 3'58"81/3'57"69/1'35"02/1'34"70/2'31"07/1'05"25 + 18'44 cool. Total 14 km et 1h07'36. Footing long en endurance en forêt 21.08 km en 1h40'13.</p>
<p><u>Semaine 3</u> : 6 sorties 100 km 7h42'</p>	<p>REPOS Ech 22'01 + 12 X 600, r : 1'05 trot : 1'58"68 – 1'57"19 – 1'57"38 – 1'58"20 – 1'56"81 – 1'57"95 – 1'58"19 – 1'57"44 – 1'59"50 – 1'57"77 – 1'59"75 – 1'51"01 (1'57"49 de moyenne) + 16'15 cool. Total 16.5 km en 1h13'41. Footing 13.8 km en 1h06'54. Ech 21'41 (4.45 km) + 2 X 15' AM (4030 m et 4030 m) r: 4'25 (880 m) + 23'53 (5.27 km). Total 1h21'59 et 18.66 km. Footing lent à jeun 11.7 km en 1h03'04. Footing lent à jeun 13.8 km en 1h11'39. SL n° 1 : 26.00 km en 1h44'43. Tout en endurance critique. Avec Séb C.</p>
<p>Semaine 4 : 5 sorties 76 km 6h08'</p>	<p>REPOS Ech 25' + 2 X 10 X 400, récup 45", IS : 2'15 1'17"38 – 1'15"34 – 1'15"69 – 1'16"00 – 1'15"52 – 1'15"69 – 1'14"88 – 1'15"00 – 1'14"39 – 1'13"94 1'14"26 – 1'15"26 – 1'14"83 – 1'14"64 – 1'13"76 – 1'14"52 – 1'15"44 – 1'13"94 – 1'12"82 – 1'09"45 Moyenne série 1 : 1'15"38 ; Série 2 : 1'13"89. + 19'21. Total 19 km et 1h25'00. Footing 13.8 km en 1h10'33. REPOS Ech 22'20 + 7 X 800 + 500 : récup 1'15/2'30. 2'31"56 – 2'33"45 – 2'34"08 – 2'31"15 – 2'31"38 – 2'30"51 – 2'29"70 – 1'29"70. + 13'. Total 1h07'56 et 14 km. Endurance 18.65 km en 1h32'41. Footing 10.2 km en 51'50.</p>
<p>Semaine 5 : 6 sorties 102 km 7h51'</p>	<p>REPOS Ech 27'55 (5.6 km) + 3000 m en VRV, récup 3' + 1500 m en VRV + 14'50 cool. 3000 m en 9'58"14 (moyennes : 200 m V en 36"35 / 100 m R en 23"46). 1500 m en 4'58"94 (moyennes : 200 m V en 36"17 / 100 m R en 23"62). Total 13.1 km en 57'43. Footing 1h08'59 et 13.8 km. Footing 1h32'55 et 18.65 km. Footing 1h08'00 et 13.8 km. Footing 57'58 et 11.7 km. SL n° 2 : Echauffement 9.2 km en 42'51 + VONNAS-CHATILLON 1er en 1h22'58 (22.17 km). Total : 31.37 km et 2h05'49.</p>
<p>Semaine 6 : 4 sorties 63 km 4h44'</p>	<p>REPOS Footing 10.2 km en 51'04. Ech 21'02 + 4 X 1000 r : 1'15 trot en 3'11"20 – 3'20"14 – 3'19"90 – 3'15"65 (piste mouillée) + récup 10'55. Total 11.2 km en 49'51. Footing 55'33 pour 10.7 km. REPOS REPOS</p>

	Ech 20' + semi-marathon de MACON 1h14'35 , 5 ^{ème} + 33'23 de récup. Total 31 km. = « SL n°3 ».
<u>Semaine 7</u> : 5 sorties 54 km 4h24' « Semaine de récup »	<p>Footing 50'23, 10.2 km. REPOS REPOS Echauffement 20' (4.2 km) + 20 X 100 m en côte + retour 20'36. Total 1h01'38 et 12.5 km. Footing 8.6 km en 41'08. Footing 10.7 km en 52'07. Footing à jeûn 58'44 et 11.7 km. (+ qlqs kilomètres à Belfort)</p>
<u>Semaine 8</u> : 6 sorties cap 90 km 6h44' (+ 71 km vélo 2h38')	<p>Ech 20'47 (4.45 km) + 5000 AM en 18'10"9 + retour 21'14 (4.59 km). Total 14.04 km en 1h00'13" Footing 8.6 km en 39'19. Ech 32'42 (7.2 km) + 12 X 400 à VMA récup 1' trot. 1'14"69 - 1'12"65 - 1'11"51 - 1'12"33 - 1'10"74 - 1'12"13 - 1'11"89 - 1'11"45 - 1'12"32 - 1'10"32 - 1'11"06 - 1'10"32 (moyenne : 1'11"78). + récup 13'22. Total 15.3 km en 1h11'14. Endurance 18.65 km en 1h26'17. Vélo 2h38'01 et 71.12 km. Grosse hypo sur les 25 derniers km. Ech 6.0 km (26'31) + 3 X 2500 m au seuil critique, récup 500 m trot : 8'37"9 – 8'39"8 – 8'42"8. Retour 3.5 km en 16'29. Total 18.0 km en 1h13'55. (le long du canal de Digoin). Endurance à jeun 14.92 km en 1h12'51. (Digoin).</p>
<u>Semaine 9</u> : 7 sorties 115 km 8h36'	<p>Footing 47'54 et 10.2 km. Ech 36'36 (7.5 km) + 15 X 400, récup 1'12 à 1'15 : 1'14"38 - 1'15"20 - 1'12"46 - 1'15"32 - 1'14"14 - 1'12"57 - 1'10"94 - 1'14"32 - 1'12"64 - 1'11"76 - 1'12"51 - 1'12"06 - 1'13"28 - 1'12"76 - 1'09"13 (moyenne : 1'12"898) + 12'17 relax. Total du jour environ 18 km en 1h24'37. Footing 11.7 km en 55'36 SL n°4 : Ech 1h02'56 (14.18 km) + 3 X 4000 m, récup 860 m (4'06 et 4'15) en 14'52/15'00/14'49. Retour 5.33 km en 23'56. Total 33.22 km en 2h19'57. Avec Lionel V. Footing 13.8 km en 1h03'37. Endurance 13.77 km en 59'09, dont 5000 m en 19'30.</p>
<u>Semaine 10</u> : 5 sorties 102 km 7h42'	<p>Footing 10.2 km en 49'50. REPOS Ech 4.5 km (20'49) + 10 km AM en 37'12 + retour 21'37 (4.78 km). Total 19.28 km en 1h19'40. Ech 20'25 + 10 X (300/400) r : 54"/1'30 efforts à VMA : 54"12/1'12"01 - 53"62/1'11"76 - 54"25/1'11"69 - 53"63/1'12"33 - 53"83/1'11"89 - 54"26/1'13"06 - 54"19/1'12"63 - 54"14/1'12"37 - 54"44/1'13"18 - 53"69/1'12"08. Total 7000 m à 19.950 km/h. + récup 24'00. Total 1h27'23 et 19.5 km. REPOS Footing à jeun 18.6 km en 1h27'31. SL n° 5 : Echauffement 10.26 km (51'47) + Seillonnaise 17.940 km en 1h09'57 (15.4 km/h) + récup 6.44 km en 35'28. Total : 34.64 km en 2h37'12.</p>
<u>Semaine 11</u> : 60km	<p>Footing 8.6 km en 42'30 REPOS Footing 11.7 km en 57'28 (Hier) 20' endu + 20' de 30/30 + 10' relax. Footing tranquille 45' samedi repos Dimanche 1h15'</p>
<u>Semaine 12</u> : 45km	<p>Semaine allégée : au total entre 40 et 45km effectués sur l'ensemble de la semaine 3 footings de 10 km : lundi, mercredi et vendredi</p>
	Dimanche : MARATHON de TOULOUSE Championnat de France.