

Préparation marathon Amsterdam 2022



Préparation uniquement basée sur du kilométrage. Le contenu des séances est à la guise de chacun.

1^{ère} semaine : 50 km (15-21 août)

Mardi	12 km - échauffement et forêt avec 4x 3'30 récup 2'30
Jeudi	12 km-25 mn endurance + 10 mn allure marathon et retour au calme
Samedi	10 km, endurance
Dimanche	16 km, SL= 45mn endurance + 4*6mn allure marathon R=2mn30"

2^{ème} semaine : 55 km (22-28 août)

Mardi	12 km – Echauffement en forêt avec 5x3'30 récup 2'30
Jeudi	12 km –25mn endurance 2X10 mn allure marathon
Samedi	10 km– endurance reconnaissance La Ballastière 7,5
Dimanche	19km SL= dont : 55mn endurance + 3*10mn allure marathon R=2mn30" + RAC

3^{ème} semaine : 58 km (29 août-04 septembre)

Mardi	13 km– échauffement forêt et 6x3'30 récup 2'30
Jeudi	13 km, 25 mn endurance 2x12 mn allure marathon route
Samedi	10 km endurance reconnaissance 2eme partie du 16 de la Ballastière
Dimanche	22 km SL dont : 65mn endurance + 3*12mn allure marathon R=2mn30" + RAC

4^{ème} semaine : 36km (05-11 septembre) semaine de régénération

Mardi	12 km– endurance +
Jeudi	12 km – 25mn endurance et 2x 12 mn allure marathon
Samedi	12km-endurance stricte
Dimanche	La Ballastière

5^{ème} semaine : 58 km (12-18 septembre)

Mardi	12 km- 7x 3'30 récup 2'30
Jeudi	10 km- endurance 25mn + 15 mn allure marathon
Samedi	9 km endurance-avec montée du golf
Dimanche	27km- SL dont : 70mn endurance + 3*20mn allure marathon R=2mn30" + Rac (allure marathon a respecter strictement) . Run&Bike resto Cattenom

6^{ème} semaine : 53 km (19-25 septembre)

Mardi	10 km-footing
Jeudi	12 km – endurance 25mn + 12 mn allure marathon
Samedi	8 km– cool footing
Dimanche	24 km – Le 24 de la Ballastière en rando-course Frite party au tennis

7^{ème} semaine : 50 km (26sept-02 octobre)

Mardi	12 km-échauffement-8x3,30 récup 2'30
Jeudi	12 km- 25mn endurance +5 km allure marathon
Samedi	8 km cool footing
Dimanche	18 km dont : 40mn endurance + 3*25mn allure marathon STRICTE + Rac

8^{ème} semaine : 42 km (03-09 octobre)

Mardi	12 km endurance
Jeudi	16 km- 25mn endurance+5 km allure marathon
Samedi	Ballastière enfants
Dimanche	10 km Haganis en allure marathon et échauffement avant

9^{ème} semaine : Semaine du marathon

Mardi	6-8 km cool on fait tourner les jambes
Jeudi	6-8 km cool

Dimanche

Marathon 6X8000M 😊