

## Programme C : Objectif « 3 H 30 mn »

Semaines Calendaires v -----	<b><u>FRACTIONNE</u></b>	<b><u>FOOTING</u></b>	<b><u>ALLURE SPECIFIQUE</u></b>	<b><u>SORTIE LONGUE</u></b>																								
	<p><b>Objectif :</b> <i>idem programme « B »</i> Commencer la séance par 20 mn de Footing, suivi de quelques accélérations, avant d'attaquer les répétitions. Après celles-ci terminez par 10mn de Footing léger. Choisir ses allures en fonction de sa valeur approchée sur 10 km :</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;"><u>Valeur</u></th> <th colspan="3" style="text-align: left;"><u>Temps à réaliser, (régulier)</u></th> </tr> <tr> <th style="text-align: left;"><u>10 kms</u></th> <th style="text-align: left;"><u>250 m</u></th> <th style="text-align: left;"><u>500 m</u></th> <th style="text-align: left;"><u>1000 m</u></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>39 mn</td> <td>52s</td> <td>1mn50s</td> <td>3mn50s</td> </tr> <tr> <td>40 mn</td> <td>53s</td> <td>1mn51s</td> <td>3mn52s</td> </tr> <tr> <td>41 mn</td> <td>54s</td> <td>1mn53s</td> <td>3mn55s</td> </tr> <tr> <td>42 mn</td> <td>57s</td> <td>1mn58s</td> <td>4mn05s</td> </tr> </tbody> </table> <p><i>Récupération : idem programme B</i> Séance à réaliser sur piste ou portion de route plate étalonnée à ces distances.</p>	<u>Valeur</u>	<u>Temps à réaliser, (régulier)</u>			<u>10 kms</u>	<u>250 m</u>	<u>500 m</u>	<u>1000 m</u>	39 mn	52s	1mn50s	3mn50s	40 mn	53s	1mn51s	3mn52s	41 mn	54s	1mn53s	3mn55s	42 mn	57s	1mn58s	4mn05s	<p><b>Objectif :</b> récupération, l'allure est tranquille. <i>Les distances sont données ici à titre approximatif.</i></p>	<p>C'est l'allure à laquelle on veut courir. <b>Objectif :</b> mémoriser une allure. Dans notre cas, c'est <b>12.5 km/h</b> soit <b>4'50" au km</b>. On fait donc des répétitions de distances à cette allure. Récup. 2mn Débuter la séance par 20 mn de Footing et la terminer également par 10 mn Footing.</p>	<p><b>Objectif :</b> S'entraîner à courir longtemps, pour habituer le physique mais aussi le mental. Courir à une allure régulière, à 90/95 % de celle qu'on pense pouvoir tenir sur le Marathon . Ne pas choisir des circuits au profil difficile pour cette séance. <u>Profiter de cette sortie pour simuler le "Jour J"</u>: dernier repas, horaire de départ ; tester l'équipement ; et <b>penser à emmener de quoi se ravitailler</b>, notamment <b>eau et sucre</b> .</p>
<u>Valeur</u>	<u>Temps à réaliser, (régulier)</u>																											
<u>10 kms</u>	<u>250 m</u>	<u>500 m</u>	<u>1000 m</u>																									
39 mn	52s	1mn50s	3mn50s																									
40 mn	53s	1mn51s	3mn52s																									
41 mn	54s	1mn53s	3mn55s																									
42 mn	57s	1mn58s	4mn05s																									
36	5 fois 500 m	12 km	2 fois 3 km	18 km																								
37	4 fois 1000 m	10 km	2 fois 3 km																									
38	8 fois 250 m	12 km	2 fois 4 km	20 km																								
39	6 fois 500 m	12 km	2 fois 4 km	24 km																								
40	5 fois 1000 m	12 km	2 fois 5 km	24 km																								
41	10 fois 250 m	15 km	2 fois 5 km	28 km																								
42	6 fois 500m	12 km	3 fois 4 km	24 km																								
43	5 fois 1000 m	15 km	3 fois 4 km	28 km																								
44	6 fois 250 m	10 km	2 fois 3 km	20 km																								
45	2 fois 500 m	6 km	Repos	<b>Samedi 9 novembre Marathon du Charolais départ 11H00</b>																								