

PLAN ENTRAINEMENT MARATHON - 4h45

(moyenne de 8,88 km/h)

8 semaines de préparation - 4 séances par semaine

Mise à jour : Novembre 2015

Préambule:

Toutes les données que vous trouverez dans le plan d'entraînement ci-dessous sont **adaptées à votre niveau et à votre objectif**. Il est recommandé d'anticiper les charges de travail via le **Pack Préparation Physique** spécialement créé pour les préparations de ce type.

Qui & comment utiliser le plan d'entraînement ?

- ✓ Si vous êtes un **coureur régulier** c'est-à-dire 2 ou 3 sorties par semaines avec des courses (10km et au minimum 1 semi-marathon dans l'année écoulée), vous pouvez commencer directement le plan d'entraînement.
- ✓ Si vous êtes un **coureur occasionnel** c'est-à-dire 1 ou 2 sorties par semaine avec quelques courses (notamment 10km et sans aucun semi-marathon dans l'année), nous vous conseillons de commencer le programme 1 semaine avant avec 3 sorties progressives en allume calme => vous avez donc en quelque sorte un plan sur 9 semaines...
- ✓ Si vous êtes un **coureur débutant** qui ne fait pas de sorties régulières et qui n'a participé à aucune course dans l'année, nous vous conseillons de commencer 2 semaines avant le plan avec la semaine la plus éloignée, 2 sorties à allure calme (et la semaine précédente le plan 3 sorties dont une à allure modérée

Pack Préparation Physique :

Vous trouverez à la fin du document la composition, les conseils d'utilisation et le prix du Pack. **Un plan d'entraînement nécessite une charge de travail importante et il est primordial de bien récupérer entre les séances**. Il a été créé spécialement pour les préparations et vous permettra de bénéficier au maximum de l'**effet de surcompensation** (c'est-à-dire amélioration du potentiel via les entraînements).

Vous trouverez dans le plan des conseils d'utilisations de nos produits en fonction du Pack Préparation Physique (exemple de lecture des chiffres et couleurs) :

1 stick de NUTRATTENTE[®] à consommer progressivement avant

2 sticks de NUTRAPERF[®] à consommer durant l'effort

1 stick de NUTRARECUP[®] dans les 15' qui suivent la fin de la séance

Nous vous souhaitons par avance une bonne préparation !

Semaine 1

SEANCE 1

30' d'échauffement

+ 12 x 400m (2'05 sur 400m - R = 1'15 marche trot)

+ 10' remise au calme

Vos besoins : **1 stick de Nutrarcup : à boire dès la fin de l'effort**

SÉANCE 2

1h15 de footing à allure modérée (entre 7,5 et 8 km/h)

+ 4 accélérations de 80m à 100m

SÉANCE 3*

30' d'échauffement

+ 6 x 1000m (5'40 par 1000m - R= 2' marche trot)

+ 15' de remise au calme

Vos besoins : **1 stick de Nutraparf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**
1 stick de Nutrarcup : à boire dès la fin de l'effort

SEANCE 4

1h30 de footing à allure calme (7km/h).

Vos besoins : **1 stick de Nutratente : à boire progressivement 2h avant**

** Pour courir les séances 3 du plan, je vous conseille de porter les chaussures que vous utiliserez lors de votre marathon. Toutes ces séances sont à effectuer sur piste ou sur route mesurée.*

Semaine 2

SEANCE 1

30' d'échauffement
+ 10 x 500m (2'37 sur 500m - R= 1'30 marche trot)
+ 10' remise au calme

Vos besoins : **1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort**

SÉANCE 2

1h15 de footing à allure modérée (entre 7,5 et 8 km/h)

SÉANCE 3

30' d'échauffement
+ 4 x 2000m (11'50 au km sur 2000m - R= 3'30 marche trot)
+ 15' de remise au calme

Vos besoins : **1 stick de Nutraperf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**

SEANCE 4

Sortie de 2h en allure progressive. Commencez doucement pour faire au moins 1h à une allure proche de celle du marathon (9,37 km/h). Test de votre boisson de l'effort et le fait de boire en courant.

Vos besoins : **1 stick de Nutrattente : à boire progressivement 2h avant**
2 sticks de Nutraperf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers
1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort

Semaine 3

SEANCE 1

30' d'échauffement
+ 15 x 300m (1'30 par 300m - R=50" en trottinant)
+ 10' de remise au calme

Vos besoins : **1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort**

SÉANCE 2

1h15 de footing à allure modérée (8 km/h)
+ 6 lignes droites de 100m

SÉANCE 3

30' d'échauffement
+ 3 x 3000m (5'50 au km sur 3000m - R= 4' marche trot)
+ 15' de remise au calme

Vos besoins : **1 stick de Nutraperf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**

SEANCE 4

1h30 de footing à allure modérée (entre 7,5 et 8 km/h)

Vos besoins : **1 stick de Nutraperf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**

Semaine 4

SEANCE 1

30' d'échauffement (courir progressivement pour finir à 8,88 km/h)

+ 15 x 400m (2'05 par 400m - R=50" en trottinant)

+ 10' de remise au calme

Vos besoins : **1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort**

SÉANCE 2

1h30 de footing à allure modérée (entre 7,5 et 8 km/h)

+ 6 lignes droites de 100m

SÉANCE 3*

30' d'échauffement

+ 2 x 4000m (à 5'50 au km ; R= 5' marche trot)

+ 15' de remise au calme

Vos besoins : **1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort**

SEANCE 4

Semi-Marathon en 2h15 ou sortie longue de 20 à 25km en allure marathon (8,88 km/h). Idéalement, le semi-marathon vous permet de bien vous mettre en situation (public, stress du départ, dossard, compétition...). Test de votre boisson de l'effort et le fait de boire en courant.

Vos besoins : **1 stick de Nutratente : à boire progressivement 2h avant**

2 sticks de Nutraperf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers

1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort

Semaine 5

SEANCE 1

30' d'échauffement

+ 2 séries de 8 x 200m (58" par 200m - R=45" entre chaque et 3' entre les séries)

+ 15' de remise au calme

Vos besoins : **1 stick de Nutraperf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**

1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort

SÉANCE 2

1h15 footing à allure calme (7 km/h).

SÉANCE 3

40' de footing à allure modérée (entre 7,5 et 8 km/h)

+ 2 x 5000m (à 5'50 km - R= 5' marche trot)

+ 20' de remise au calme

Vos besoins : **1 stick de Nutraperf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**

SEANCE 4

1h30 de footing à allure calme (7,km/h)

Vos besoins : **1 stick de Nutraperf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**

Semaine 6

SEANCE 1

30' d'échauffement

+ 12 x 500m (2'36 par 500m - R=1'30 en trottinant)

+ 10' de remise au calme

Vos besoins : **1 stick de Nutraperf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**

1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort

SÉANCE 2

1h15 de footing à allure modérée (entre 7,5 et 8 km/h)

+ 6 lignes droites de 100m

Vos besoins : **1 stick de Nutrattente : à boire progressivement 2h avant**

SÉANCE 3

30' d'échauffement

+ 4 x 2000m (5'50 au km sur 2000m - R= 3' marche trot)

+ 15' de remise au calme

Vos besoins : **1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort**

SEANCE 4

Sortie longue de 2h. Commencez doucement pour faire au moins 1h20 à une allure proche de celle du marathon (8,88 km/h).

Vos besoins : **2 sticks de Nutraperf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**

1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort

Semaine 7

SEANCE 1

30' d'échauffement
+ 10 x 400m (2'05 par 400m - R=50" sur place)
+ 15' de remise au calme

Vos besoins : **1 stick de Nutrattente : à boire progressivement 2h avant**
1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort

SEANCE 2

1h30 de footing à allure modérée (entre 7,5 et 8 km/h)
+ 6 lignes droites de 100m

SÉANCE 3

30' d'échauffement
+ 2 x 4000m à 5'50 au km (R= 3' marche trot)
+ 2 x 1000m (5'40 par 1000m - R= 3' marche trot)
+ 15' de remise au calme

Vos besoins : **1 stick de Nutraparf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**
1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort

SEANCE 4

1h15 de footing à allure calme (7km/h).

Vos besoins : **1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort**

Semaine 8

SEANCE 1

20' d'échauffement
+ 10 x 200m (58" par 200m - R=200m trot)
+ 15' de remise au calme

Vos besoins : **1 stick de Nutraparf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**

SEANCE 2

45' de footing à allure modérée (entre 7,5 et 8 km/h)
+ 5 lignes droites de 100m

Vos besoins : **1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort**

SEANCE 3

MARATHON

Repos l'avant-veille de la course. Jogging léger la veille de maxi 30'

NUTRATLÉTIC®

L'innovation en nutrition sportive®



89.00 €

Les produits adaptés pour votre préparation :

5 sticks



Avant l'entraînement et la course NUTRATTENTE®

Boisson d'attente isotonique à base de glucides et d'électrolytes contribuant à **maintenir la performance au cours d'un exercice d'endurance prolongé.**

Diluer 1 stick dans 500mL d'eau. A consommer à intervalles réguliers 2h avant l'entraînement ou la compétition.

15 sticks



Pendant l'entraînement et la course NUTRAPERF®

Boisson de l'effort isotonique à base de glucides et d'électrolytes contribuant à **maintenir la performance au cours d'un exercice d'endurance prolongé**, composée de magnésium, vitamine B2, niacine (B3) et C participant à **réduire la fatigue**, Curcuma longa possédant des **propriétés antioxydantes** ainsi que du **sodium**, des **BCAAs**...

Diluer 1 stick dans 500mL d'eau. A consommer à intervalles réguliers durant l'effort.

15 sticks



Juste après votre entraînement NUTRARECUP®

Boisson **riche en protéines** (sucrée ou salée) participant au **maintien de la masse musculaire**, composée de vitamine B2, niacine (B3), B6 et C participant à **réduire la fatigue**, Curcuma longa aidant à **protéger les articulations** ainsi que du **potassium**, des acides gras **oméga-3**, du **sodium**, des **BCAAs**, de la **glutamine**...

Diluer 1 stick dans 250mL d'eau. A consommer dès la fin de l'effort.