

## **PLAN ENTRAINEMENT MARATHON - 3h** (moyenne de 14,06 km/h)

**10 semaines de préparation - 3 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.

### **Comment lire le plan d'entraînement ?**

- **30' d'échauffement** = débutez votre sortie tranquillement puis augmentez progressivement votre vitesse. C'est de l'échauffement, pas une course, le but est d'amener votre corps progressivement à la bonne température, pour pouvoir débiter un entraînement plus soutenu dans de bonnes conditions).
- **10 x 400m (1'25 sur 400m - R = 1'15 en trotinant)** = vous faites un 400m en 1'25 puis vous alternez marche/trot pendant 1'15.
- **10' remise au calme**

## **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**

1h de footing endurance (13 km/h)

### **SEANCE 2**

1h de footing à allure modérée (12 km/h)  
+ 5 lignes droites de 100m

### **SEANCE 3**

30' d'échauffement  
+ 5 x 1000m (3'45 par 1000m - R= 2' en trottinant)  
+ 15' de remise au calme

## **Semaine 2**

### **SEANCE 1**

30' d'échauffement  
+ 10 x 400m (1'25 sur 400m - R = 1'15 en trottinant)  
+ 10' remise au calme

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

## SEANCE 2

1h de footing endurance (13 km/h)

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

## SEANCE 3\*

30' d'échauffement

+ 6 x 1000m (3'45 par 1000m - R= 1'45 en trottinant)

+ 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**

*\* A l'exception des sorties longues, 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 3

### SEANCE 1

30' d'échauffement

+ 10 x 500m (1'49 sur 500m - R= 1'30 en trottinant)

+ 10' 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 (11, 12 km/h)

### SEANCE 3

Sortie de 2h en allure progressive. Commencez doucement à 11 km/h pour faire au moins 1h à une allure proche de celle du marathon (14,06 km/h). 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 4

### SÉANCE 1

30' d'échauffement

+ 15 x 300m (1'10 sur 300m - R= 1' en trottinant)

+ 10' remise au calme

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

### **SEANCE 2**

1h30 de footing à allure modérée (12 km/h)

### **SÉANCE 3**

30' d'échauffement

+ 3 à 4 x 2000m (3'50 au km sur 2000m - R= 3'00 en trottinant)

+ 15' de remise au calme

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

## **Semaine 5**

### **SEANCE 1**

30' d'échauffement

+ 2 séries de 8 x 200m (41" sur 200m - R=1' entre chaque 200m et 3' entre les séries)

+ 10' 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 2**

1h30 de footing à allure calme (11 km/h).

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

### **SÉANCE 3**

45' d'échauffement

+ 3 x 3000m (3'50 au km sur 3000m - R= 3' en trottinant)

+ 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**

## **Semaine 6**

### **SEANCE 1**

30' d'échauffement

+ 12 x 400m (1'25 sur 400m - R=1' en trottinant)

+ 10' 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**

## SÉANCE 2

1h de footing à allure calme (12 km/h).

## SEANCE 3

**Semi-Marathon en 1h30** ou sortie longue de 20 à 25km toujours en allure marathon (14,06 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 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 7

### SEANCE 1

45' de footing à allure calme (12 km/h).

### SEANCE 2

30' d'échauffement + 20mn de 30-30 et 15mn de remise au calme

### SEANCE 3

1h15 de footing en endurance (13 km/h)

## Semaine 8

### SEANCE 1

30' d'échauffement  
+ 12 x 500m (1'49 sur 500m - R=1'30 en trottinant)  
+ 10' de remise au calme

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

### SEANCE 2

1h de footing à allure calme (12 km/h).

### SEANCE 3

Sortie longue de 2h. Commencez doucement (vers les 13 km/h) pour faire au moins 1h40 à une allure proche de celle du marathon (14,06 km/h).

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 9**

### **SEANCE 1**

30' d'échauffement

+ 10 x 400m (1'25 sur 400m - R=50'' en trottinant) + 15' de remise au calme

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

### **SEANCE 2**

1h30 de footing à allure modérée (13 km/h)

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

### **SÉANCE 3**

30' d'échauffement

+ 2 x 400m (à 4mn au Km ; R= 3' en trottinant)

+ 2 x 1000m (3'45 sur 1000m - R= 3' en trottinant)

+ 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**

## **Semaine 10**

### **SEANCE 1**

20' d'échauffement

+ 10 x 200m (41" sur 200m - R=200m en trottinant)

+ 15' de remise au calme

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

### **SEANCE 2**

45' de footing à allure modérée (12 km/h)

+ 5 lignes droites de 100m

### **SEANCE 3**

MARATHON

**Repos l'avant-veille de la course. Footing léger la veille de maxi 30' à 13 km/h.**

# 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.