

Voici mon entrainement effectué en 1994 pour un marathon en 2h34'

1994

VMA 21km/h Puls max 192

Semaine 1

- 1) 15min footing
- 2) 3x 600m (1'54") r = 2'
- 3) 4 x (côtes r = descente + 40" plat r = 40")
- 4) 3x 1000m(3'19") r =2'15"
- 5) 30min (145-150puls)
- 6) 56 min (145-51puls)
- 7) 20 min footing

Semaine 2

- 1) BONDUES SEMI (1h15'28)
- 2) 10 min
- 3) 50 min (145-52)
- 4) 1h38'
- 5) 1h dont 2x10 min(160-68)
- 6) 15 min
- 7) LORGIES SEMI (1h13'59")

Semaine 3

- 1) a) 20 min footing
b) 55min (140-48)
- 2) 1h17' dont 2x20 min (160-68)
- 3) 2x1000m(3'54-18")
- 4) 35 min (142-50)
- 5) 15 min
- 6) Petite-Synthe 9,6 km (33'47")
- 7) 30 min footing

Semaine 4

- 1) 2h22' (145-55)
- 2) 25 min footing
- 3) 30min(162-70)+ 200m(32")+400m(1'06")
- 4) 35 min
- 5) 55 min dont 25min(165-72)
- 6) 15min
- 7) Calais 20,6km (1h13'59")

Semaine 5

- 1) 38 min footing
- 2) 14x 20" r =2'
- 3) a) 20min
b) 20min
- 4)1h32' (145-50)
- 5) 15min
- 6) 27 km

Semaine 6

- 1) a) 34 min (145-52)
b) 33 min
- 2) 2h23' (145-53)
- 3) a) 20 min
b) 4x 400m(1'06")r =5'

- 4) 36 min
- 5) 5x1000m (3'15-19") r = 3'
- 6) 42 min (145-55)
- 7) La chapelle d' Armentière 20,3km (1h11'46")

Semaine 7

- 1) a) 30 min
- b) 4x25" r= 2'
- 2) a) 25 min
- b) 53 min (145-53)
- 3) a) 30min
- b) 10x50" r= 3'
- 4) 1h16' (145-51)
- 5) a) 27 min
- b) 3x2000m (6'43-49") r= 4'
- 6) 35 min
- 7) Cambrai semi (1h18'44")(chaleur)

Semaine 8

- 1) a) 20min
- b) 30min
- 2) 4x2000m (7'15") r= 3'
- 3) 53 min(130-35)
- 4) a) 25 min
- b) 5x2000m (7'13-15")r= 3'
- 5) a) 20min
- b) 55' (145-50)
- 6) 1h42' (158-65)
- 7) 56' (145-58)

Semaine 9

- 1)1h51' (143-51)
- 2) a) 22min
- b) 33min
- 3) a) 22min
- b) 6x 1'30" r=6'+ 2000m(6'44")
- 4) 42 min
- 5) a) 20min
- b) 4x3000m(10'45-48")r= 4'
- 6) 45' (142-48)
- 7) 1h 52'(165-72)

Semaine 10

- 1) a) 20min
- b) Westouter clm vallonné 6,2km(21'16")
- 2) a) 20min
- b) 41min
- 3) a) 20min
- b) 4x 2000m (7'14") r= 3'
- 4) a)+ b) 25min
- 5) 20min
- 6) Rimbaincourt 20km (1h10'29")

Semaine 11

- 1) 10min
- 2) a) 15min
- b) 5x3000m (11'08") r= 4'

- 3) 4x4000m (14'50"-15'00")r= 4'
- 4) 29 min
- 5)Villeneuve d' Ascq 10km (34'01")

Semaine 12

- 1) 5000m(18'21)
- 2) 17 min
- 3) 17 min
- 4) 2x 5000m (18'12-16") r= 4'
- 5) 15min
- 6) 1h42' (163-68)

Semaine 13

- 1) 15 min
- 2) 1000m (3'50")
- 3) 15min
- 4) 3x 400m (45")
- 5)Wissant marathon 2h34'53"