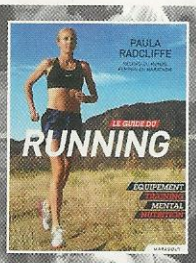
LE PLAN RADCLIFFE EN 1

Paula Radcliffe, championne britannique, détentrice du record du monde féminin du marathon en 2 h 15 mn 25 s.
Le guide du running, éditions Marabout.



SEMAINE 1

LUNDI
› 45 mn de course tonique/sans forcer.
› Renforcement musculaire.

MARDI
› 3 km en échauffement. Sur route ou gazon : 6 à 8 x 3 mn de sprint (visez votre vitesse du 10 km) avec 1 mn 30 à 2 mn de petites foulées récupératrices entre deux. 3 km de délassement

MERCREDI
› 13 à 16 km de course tonique/sans forcer.
› Renforcement musculaire.

JEUDI
› 3 km en échauffement. 9,5 km de course à allure soutenue. 3 km délassement.

VENDREDI
› Repos.
› Musculation à la maison.

SAMEDI
› 13 à 16 km de course à bonne allure, avec montées. Facultatif : renforcement musculaire léger.

DIMANCHE
› 22,5 km de course hors piste si possible. S'exercer à boire et à manger en courant.

SEMAINE 2

LUNDI
› 50 mn de course tonique/sans forcer.
› Renforcement musculaire.
› Inclure exercices du haut du corps.

MARDI
› 3 km en échauffement. Sur route ou gazon : 5 ou 6 x 5 mn de sprint. 2 mn de petites foulées récupératrices. 3 km de délassement.

MERCREDI
› Idem semaine 1.

JEUDI
› 2,5 km en échauffement. 11 km de course à allure soutenue. 3 km délassement.

VENDREDI
› Repos.
› Musculation.

SAMEDI
› 3 km en échauffement. 35 à 40 mn de sprint sur 200 à 300 m de montée, en levant bien les genoux. Foulées réparatrices, 3 km de délassement.
› Facultatif : renforcement musculaire.

DIMANCHE
› 24 km de course hors piste si possible. S'exercer à boire et à manger en courant.

SEMAINE 3

LUNDI
› Idem semaine 2.

MARDI
› 3 km en échauffement. Soit : Sur piste (vitesse 10 km) : 2 x 1 000 m, 2 x 400 m (récupération), 2 x 1 000 m, 200 m de récupération entre deux. Ou : bitume/gazon : 8 x 3 mn de sprint, 1 mn 30 de foulées récupératrices, 3 km délassement.

MERCREDI
› Idem semaine 1.

JEUDI
› 2,5 km en échauffement. 13 km de course à allure soutenue. 2,5 km délassement.

VENDREDI
› Repos.
› Musculation.

SAMEDI
› 3 km en échauffement. 40 mn de fartlek, accélérer sur différentes distances, de 20 secondes à 3 mn. Foulées récupératrices. 1,5 km délassement. Facultatif : renforcement musculaire léger.

DIMANCHE
› 27 km de course hors piste si possible. S'exercer à boire et à manger en courant.

SEMAINE 4

LUNDI
› Idem semaine 2.

MARDI
› 3 km en échauffement. Sur route ou gazon : 5 x 6 mn de sprint à env. 85 % de FC max ; avec 2 mn de petites foulées récupératrices. 3 km de délassement.

MERCREDI
› 16 km de course tonique/sans forcer.
› Renforcement musculaire.

JEUDI
› 2,5 km en échauffement. 14,5 km de course à allure soutenue. 1,5 km délassement.

VENDREDI
› Repos.
› Musculation.

SAMEDI
› 3 km en échauffement. 45 mn de fartlek.
› 3 km délassement. Facultatif : poids, session C (poids légers).

DIMANCHE
› 29 km de course hors piste si possible. S'exercer à boire et à manger en courant.

MA SEMAINE	MA SEMAINE	MA SEMAINE	MA SEMAINE
Nb de séances:	Nb de séances:	Nb de séances:	Nb de séances:
Durée:	Durée:	Durée:	Durée:
Kilomètres:	Kilomètres:	Kilomètres:	Kilomètres:

SEMAINES