

PARIS Rollers Marathon

15 Octobre 2017

Comment préparer son 1er Marathon?

Plan d'entrainements sur 12 semaines

Comment vous préparez pour 42.192km?

Avec environ 3 séances d'entrainements par semaine, durant 3 mois, nous vous aidons à devenir Finisher le 15 octobre 2017.

Votre chrono final n'est pas la priorité, l'objectif étant de patiner 42.195km en vous faisant plaisir

J -12 semaines	
LUNDI	2 x 10 min avec 3 min de repos entre chaque série
MARDI	Exercices d'étirements et d'assouplissement
MERCREDI	Repos
JEUDI	Repos
VENDREDI	2 x 10 min avec 3 min de repos entre chaque série, puis étirements
SAMEDI	Repos
DIMANCHE	Repos

J -11 semaines	
LUNDI	20min
MARDI	Exercices d'étirements et d'assouplissement
MERCREDI	Repos
JEUDI	Repos
VENDREDI	15min, 2min de repos, 10min puis étirements
SAMEDI	Repos
DIMANCHE	Repos

J -10 semaines	
LUNDI	10min, 2min de repos, 5min intensive, 4min de repos, 10min
MARDI	Exercices d'étirements et d'assouplissement
MERCREDI	Repos
JEUDI	Repos
VENDREDI	2 x 15 min avec 2 min de repos entre chaque série, puis étirements
SAMEDI	Repos
DIMANCHE	Repos

J -9 semaines	
LUNDI	35min
MARDI	Exercices d'étirements et d'assouplissement
MERCREDI	Repos
JEUDI	Repos
VENDREDI	15min, 2min de repos, 20min puis étirements
SAMEDI	Repos
DIMANCHE	Repos

J -8 semaines	
LUNDI	10min, 2min de repos + 8min intensive, 4min de repos + 10min
MARDI	Exercices d'étirements et d'assouplissement
MERCREDI	Repos
JEUDI	2 x 15 min avec 2 min de repos entre chaque série, + 10min puis étirements
VENDREDI	Repos
SAMEDI	2 x 18min avec 2min de repos entre chaque série, puis étirements
DIMANCHE	Repos

J -7 semaines	
LUNDI	10min, 2min de repos + 8min intensive, 4min de repos + 15min
MARDI	Exercices d'étirements et d'assouplissement
MERCREDI	Repos
JEUDI	3 x 15 min avec 2 min de repos entre chaque série
VENDREDI	Repos
SAMEDI	2 x 20 min avec 2 min de repos entre chaque série, puis étirements
DIMANCHE	Repos

J -6 semaines	
LUNDI	15min, 2min de repos + 12min intensive, 4min de repos + 15min
MARDI	Exercices d'étirements et d'assouplissement
MERCREDI	Repos
JEUDI	20min, 2min de repos +25min
VENDREDI	Repos
SAMEDI	2 x 25 min avec 2 min de repos entre chaque série, puis étirements
DIMANCHE	Repos

J -5 semaines	
LUNDI	10min, 2min de repos + 15min intensive, 4min de repos + 20min
MARDI	Exercices d'étirements et d'assouplissement
MERCREDI	Repos
JEUDI	2 x 25 min avec 2 min de repos entre chaque série, puis étirements
VENDREDI	Repos
SAMEDI	3 x 20 min avec 2 min de repos entre chaque série, puis étirements
DIMANCHE	Repos

J -4 semaines	
LUNDI	2 x 30 min avec 2 min de repos entre chaque série
MARDI	Exercices d'étirements et d'assouplissement
MERCREDI	Repos
JEUDI	60min
VENDREDI	Repos
SAMEDI	15min + 30min + 15min avec 2 min de repos entre chaque série, puis étirements
DIMANCHE	Repos

J -3 semaines	
LUNDI	20min + 2 x 25 min + 30min, avec 2 min de repos entre chaque série
MARDI	Exercices d'étirements et d'assouplissement
MERCREDI	Repos
JEUDI	2x35min, avec 2 min de repos entre chaque série
VENDREDI	Repos
SAMEDI	10min, 2min de repos, 2x15min intensive, 4min de repos, 35min
DIMANCHE	Repos

J -2 semaines	
LUNDI	20min + 25min + 30min , avec 2 min de repos entre chaque série
MARDI	Exercices d'étirements et d'assouplissement
MERCREDI	Repos
JEUDI	20min, 2min de repos + 30min, 4minutes de repos + 30min
VENDREDI	Repos
SAMEDI	2x40min avec 4min de repos entre chaque série, puis étirements
DIMANCHE	Repos

J -1 semaine	
LUNDI	60min puis étirements
MARDI	Repos
MERCREDI	Exercices d'étirements et d'assouplissement
JEUDI	Repos
VENDREDI	20 min à faible allure avec 3 à 5 fortes accélérations, puis étirements
SAMEDI	Repos
DIMANCHE	Jour J: Amusez-vous !
J+1: Profitez de votre médaille et récupérez !	