

PREVISION MARATHON DE DEAUVILLE - 4 Séances POUR ATHLETE HABITUE A COURIR 3 à 4 FOIS PAR SEMAINE EN 2020 ET ALLURES ESTIMEES POUR UNE VMA DE 16km/h - 12 semaines

PREPA FONDAMENTALE			PREPA SPECIFIQUE			RELACHEMENT		
S	Dates	Objectifs	S	Dates	Objectifs	S	Dates	Objectif
S1	23/08 au 29/08	- Développement VMA - Sortie longue progressive - Renforcement musculaire (CT, Côtes)	S5	20/09 au 26/09	* Travail Vitesse Spécifique * Entretien Vma * Sortie Longue * Rappel Renforcement Musculaire	S11	01/11 au 07/11	* Diminution progressive de la qualité et de la quantité
S2	30/08 au 05/09		S6	27/09 au 03/10		S12	08/11 au 14/11	
S3	06/09 au 12/09		S7	04/10 au 10/10				
S4	13/09 au 19/09		S8	11/10 au 17/10				
		S9	18/10 au 24/10					
		S10	25/10 au 31/10					

OBSERVATIONS

* Ce plan marathon en 12 semaines fait suite à l'entraînement "entretien estival AA" qui vous permet de commencer les séances en "bonne condition".

* Pour les néophytes sur la distance, l'allure marathon reste théorique. On peut l'estimer en multipliant son chrono sur semi par 2,15 ou en se référant au prédiction en % de vma. Bien entendu tout cela reste aléatoire et l'allure cible devra être certainement être réévaluée au cours du programme.

* Vma début plan 16km/h. (Modifiez la vma dans le tableau ci-dessous si vous courez 4 séances/semaine et que votre vma est différente)

* Ne faites pas de surenchères sur le temps ou l'allure, restez dans le tempo prévu pour arriver au top le jour J, sinon c'est contreproductif.

* Les séances sont placées dans la logique des créneaux club.

VMA	16	km/h	Entrez vos	FC max	190	FC repos	55
Allures théo	% VMA	V	tps au km	tps au 100m	FC Cible		
Récup	50	8	07:30,04	00:45,00	122,5		
Footing	65	10,4	05:46,18	00:34,62	142,75		
	70	11,2	05:21,45	00:32,15	149,5		
Marathon	71	11,36	05:16,93	00:31,69	150,85		
Semi	78	12,48	04:48,48	00:28,85	160,3		
10 km	84	13,44	04:27,88	00:26,79	168,4		
VMA Extensive	95	15,2	03:56,86	00:23,69	183,25		
	100	16	03:45,02	00:22,50	190		
VMA Intensive	100	16	03:45,02	00:22,50	190		
	105	16,8	03:34,30	00:21,43	196,75		



Prédiction % Vma - Marathon	
Vma	%
13	56-61
14	61-65
15	64-68
16	68-71
17	70-74
18	73-76
19	75-78

Marathon International
INDEAUVILLE

TEMPS DE PASSAGE AUX : distances (en mètres)

% VMA	100	200	300	400	500	800	1000	1500	2000	3000	4000	6000
65	00:34,62	01:09,24	01:43,85	02:18,47	02:53,09	04:36,95	05:46,18	08:39,27	11:32,36	17:18,54	23:04,73	34:37,09
71	00:31,69	01:03,39	01:35,08	02:06,77	02:38,46	04:13,54	05:16,93	07:55,39	10:33,85	15:50,78	21:07,71	31:41,56
78	00:28,85	00:57,70	01:26,55	01:55,39	02:24,24	03:50,79	04:48,48	07:12,73	09:36,97	14:25,45	19:13,94	28:50,91
80	00:28,13	00:56,25	01:24,38	01:52,51	02:20,64	03:45,02	04:41,27	07:01,91	09:22,55	14:03,82	18:45,09	28:07,64
85	00:26,47	00:52,95	01:19,42	01:45,89	02:12,36	03:31,78	04:24,73	06:37,09	08:49,45	13:14,18	17:38,91	26:28,36
90	00:25,00	00:50,00	01:15,01	01:40,01	02:05,01	03:20,02	04:10,02	06:15,03	08:20,04	12:30,06	16:40,08	25:00,12
95	00:23,69	00:47,37	01:11,06	01:34,74	01:58,43	03:09,49	03:56,86	05:55,29	07:53,72	11:50,58	15:47,44	23:41,17
105	00:21,43	00:42,86	01:04,29	01:25,72	01:47,15	02:51,44	03:34,30	05:21,45	07:08,61	10:42,91	14:17,21	21:25,82

Distance parcourue (mètres) en fonction du temps en minutes												
% VMA	V	0,5	0,75	1	2	4	5	8	10	15	30	45
60	9,6	80	120	160	320	640	800	1280	1600	2400	4800	7200
65	10,4	87	130	173	347	693	867	1387	1733	2600	5200	7800
71	11,36	95	142	189	379	757	947	1515	1893	2840	5680	8520
78	12,48	104	156	208	416	832	1040	1664	2080	3120	6240	9360
80	12,8	107	160	213	427	853	1067	1707	2133	3200	6400	9600
85	13,6	113	170	227	453	907	1133	1813	2267	3400	6800	10200
90	14,4	120	180	240	480	960	1200	1920	2400	3600	7200	10800
95	15,2	127	190	253	507	1013	1267	2027	2533	3800	7600	11400
105	16,8	140	210	280	560	1120	1400	2240	2800	4200	8400	12600

PREVISION MARATHON DE DEAUVILLE - 5 Séances POUR ATHLETE HABITUE A COURIR 4 à 5 FOIS PAR SEMAINE EN 2020 ET ALLURES ESTIMEES POUR UNE VMA DE 17km/h - 12 semaines

PREPA FONDAMENTALE			PREPA SPECIFIQUE			RELACHEMENT		
S	Dates	Objectifs	S	Dates	Objectifs	S	Dates	Objectif
S1	23/08 au 29/08	- Développement VMA - Sortie longue progressive - Renforcement musculaire (CT, Côtes)	S5	20/09 au 26/09	* Travail Vitesse Spécifique * Entretien Vma * Sortie Longue * Rappel Renforcement Musculaire	S11	01/11 au 07/11	* Diminution progressive de la qualité et de la quantité
S2	30/08 au 05/09		S6	27/09 au 03/10		S12	08/11 au 14/11	
S3	06/09 au 12/09		S7	04/10 au 10/10				
S4	13/09 au 19/09		S8	11/10 au 17/10				
		S9	18/10 au 24/10					
		S10	25/10 au 31/10					

OBSERVATIONS

* Ce plan marathon en 12 semaines fait suite à l'entraînement "entretien estival AA" qui vous permet de commencer les séances en "bonne condition".

* Pour les néophytes sur la distance, l'allure marathon reste théorique. On peut l'estimer en multipliant son chrono sur semi par 2,15 ou en se référant au prédiction en % de vma. Bien entendu tout cela reste aléatoire et l'allure cible devra être certainement être réévaluée au cours du programme.

* Vma début plan 17km/h.(Modifiez la vma dans le tableau ci-dessous si votre vma est différente)

* Ne faites pas de surenchères sur le temps ou l'allure, restez dans le tempo prévu pour arriver au top le jour J, sinon c'est contreproductif.

* Les séances sont placées dans la logique des créneaux club.

VMA	17	km/h	Entrez vos	FC max	185	FC repos	45
Allures théo	% VMA	V	tps au km	tps au 100m	FC Cible		
Récup	50	8,5	07:03,56	00:42,36	115		
Footing	65	11,05	05:25,82	00:32,58	136		
	70	11,9	05:02,55	00:30,25	143		
Marathon	74	12,58	04:46,19	00:28,62	148,6		
Semi	81	13,77	04:21,46	00:26,15	158,4		
10 km	85	14,45	04:09,15	00:24,92	164		
VMA Extensive	95	16,15	03:42,93	00:22,29	178		
	100	17	03:31,78	00:21,18	185		
VMA Intensive	100	17	03:31,78	00:21,18	185		
	105	17,85	03:21,70	00:20,17	192		



Prédiction % Vma - Marathon	
Vma	%
13	56-61
14	61-65
15	64-68
16	68-71
17	70-74
18	73-76
19	75-78

Marathon International
IN DEAUVILLE

TEMPS DE PASSAGE AUX : distances (en mètres)

% VMA	100	200	300	400	500	800	1000	1500	2000	3000	4000	5000
65	00:32,58	01:05,16	01:37,75	02:10,33	02:42,91	04:20,65	05:25,82	08:08,73	10:51,64	16:17,45	21:43,27	27:09,09
70	00:30,25	01:00,51	01:30,76	02:01,02	02:31,27	04:02,04	05:02,55	07:33,82	10:05,09	15:07,64	20:10,18	25:12,73
74	00:28,62	00:57,24	01:25,86	01:54,48	02:23,10	03:48,95	04:46,19	07:09,29	09:32,38	14:18,57	19:04,77	23:50,96
81	00:26,15	00:52,29	01:18,44	01:44,58	02:10,73	03:29,17	04:21,46	06:32,19	08:42,92	13:04,38	17:25,84	21:47,29
85	00:24,92	00:49,83	01:14,75	01:39,66	02:04,58	03:19,32	04:09,15	06:13,73	08:18,31	12:27,46	16:36,62	20:45,77
95	00:22,29	00:44,59	01:06,88	01:29,17	01:51,46	02:58,34	03:42,93	05:34,39	07:25,86	11:08,78	14:51,71	18:34,64
100	00:21,18	00:42,36	01:03,53	01:24,71	01:45,89	02:49,43	03:31,78	05:17,67	07:03,56	10:35,34	14:07,13	17:38,91
105	00:20,17	00:40,34	01:00,51	01:20,68	01:40,85	02:41,36	03:21,70	05:02,55	06:43,39	10:05,09	13:26,79	16:48,48

Distance parcourue (mètres) en fonction du temps en minutes												
% VMA	V	0,5	0,75	1	2	4	6	8	10	15	20	60
60	10,2	85	128	170	340	680	1020	1360	1700	2550	3400	10200
67	11,39	95	142	190	380	759	1139	1519	1898	2848	3797	11390
70	11,9	99	149	198	397	793	1190	1587	1983	2975	3967	11900
74	12,58	105	157	210	419	839	1258	1677	2097	3145	4193	65
81	13,77	115	172	230	459	918	1377	1836	2295	3443	4590	13770
85	14,45	120	181	241	482	963	1445	1927	2408	3613	4817	14450
95	16,15	135	202	269	538	1077	1615	2153	2692	4038	5383	16150
100	17	142	213	283	567	1133	1700	2267	2833	4250	5667	17000
105	17,85	149	223	298	595	1190	1785	2380	2975	4463	5950	17850

PREPA FONDAMENTALE – S1 du 23/08 au 29/08

Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3		Séance 4	
Objectifs	Footing		Vma Intensive		Côtes		SL	
Infos	Footing 45' + Renforcement Musculaire Séance AA lundi soir		Ech 25' (footing+gammes) Acc. 2x(8x200m) 100% Vma r=100m trot ou (2x8x45"/45") R=3' marche+trot + Ra 7'		Footing 30' + Côtes 8x20" au train r=descente + footing 10' (pente 6%-12%)		Footing Long 65%-70% Vma	
Volume séance		00:45:00		00:58:00		00:45:00		01:15:00
Volume semaine	0	03:43:00						

PREPA FONDAMENTALE – S2 du 30/08 au 05/09

Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3		Séance 4	
Objectifs	Footing/Renforcement Musculaire		Vma Intensive		Footing		SL avec chgt de Rythme	
Infos	Footing 50' + Renforcement Musculaire Séance AA lundi soir		Ech 25' (footing+gammes) Acc. 2x6x300m 100% vma r=100m trot R=2'45" marche+trot + Ra 6'		Footing 55' (65%-70% vma)		Footing 50' (65% vma) + acc. 10'/6'/4' en 75%-80%-85% Vma r=3'/2' footing + Footing 15' (60-65% Vma)	
Volume séance		00:50:00		00:55:00		00:55:00		01:30:00
Volume semaine	0	04:10:00						

PREPA FONDAMENTALE – S3 du 06/09 au 12/09

Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3		Séance 4	
Objectifs	Footing/Renforcement Musculaire		Vma Extensive		Footing		SL avec chgt de Rythme	
Infos	Footing 50' + Renforcement Musculaire Séance AA lundi soir		Ech 25' (footing+gammes) Acc. 2x(5x400m) 95% vma r=1' trot R=2'30" marche+trot + Ra 6'		Footing 60' (65%-70% vma)		Footing 55' (65%-70%vma) + acc. 6'/10'/14' en 85%-80%-75% R= 2'/3' footing + footing 15' (60-65% vma)	
Volume séance		00:50:00		00:58:00		01:00:00		01:45:00
Volume semaine	0	04:33:00						

PREPA FONDAMENTALE - S4 du 13/09 au 19/09 - Régénération

Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3	
Objectifs	Footing/Renforcement Musculaire		Côtes		SL/Al.Marathon	
Infos	Footing 45' + Renforcement Musculaire Séance AA lundi soir		Footing 30' + Côtes en Acc.progressives 10x45" r=Descente (5-10%) + footing 10'		Footing long 50' (65-70% vma) + acc.15' (al.marathon) + footing 15' (65% vma)	
Volume séance		00:45:00		00:53:00		01:20:00
Volume semaine	0	02:58:00				

PREPA SPECIFIQUE - S5 du 20/09 au 26/09

Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3		Séance 4	
Objectifs	Footing/Renforcement Musculaire		All.Semi		Footing		SL avec all. Marathon	
Infos	Footing 50' + Renforcement Musculaire Séance AA lundi soir		Ech 25' (footing+gammes) 7x1000m al. Semi R=1'30" trot + Ra 6'		Footing 1h5' (65-70% vma)		Footing 52' + 20'/16'/12' al.marathon r=3/2' footing + footing 15'	
Volume séance		00:50:00		01:15:00		01:05:00		02:00:00
Volume semaine	0	05:10:00						

PREPA SPECIFIQUE - S6 du 27/09 au 03/10

Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3		Séance 4	
Objectifs	Footing/Renforcement Musculaire		Vma Extensive		Footing		SL avec all. Marathon	
Infos	Footing 50' + Renforcement Musculaire Séance AA lundi soir		Ech 25' (footing+gammes) 2x5x500m (95% vma) r=1'10" R=2'30" marche+trot + Ra 5'		Footing 1h10' (65-70% vma)		Footing 56' + 22'/18'/14' al.marathon r=3/2' footing + footing 20'	
Volume séance		00:50:00		01:07:00		01:10:00		02:15:00
Volume semaine	0	05:22:00						

PREPA SPECIFIQUE - S7 du 04/10 au 10/10

Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3		Séance 4	
Objectifs	Footing/Renforcement Musculaire		Test Vma		Footing		SL avec all. Marathon	
Infos	Footing 50' + Renforcement Musculaire Séance AA lundi soir		Test Vma + footing 20'		Footing 1h15' (65-70% vma)		Footing 60' + 26'/20'/14' al.marathon r=3/2' footing + footing 25'	
Volume séance		00:50:00		00:50:00		01:15:00		02:30:00
Volume semaine	0	05:25:00						

PREPA SPECIFIQUE - S8 du 11/10 au 17/10 - REGENERATION

Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3		Séance 4	
Objectifs	Footing		Vma Extensive		Footing		SL/Al.Semi-Mara	
Infos	Footing Souple 40'		Ech 25' 10x300m 95%vma r=100m trot + Ra 5'		Footing 50' (65-70% vma)		Footing 50' + 10' al. Semi + 20' al. Marathon r=2' + footing 18'	
Volume séance		00:40:00		00:52:00		00:50:00		01:40:00
Volume semaine	0	04:02:00						

PREPA FONDAMENTALE – S1 du 23/08 au 29/08

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing/Renforcement Musculaire	VMA Intensive	Footing	Côtes	SL
Infos	Footing 45' + renforcement - Gainage 3x30"/30" - Squatt 3x10/30" - Chaise 3x30"/30'	Ech 25' (footing+gammes) Acc. 2x(8x200m) 100% Vma ou (2x8x45"/45") R=3' marche+trot + Ra 7'	Footing 50' 65%-70% vma	Footing 30' + Côtes 8x20" au train r=descente + footing 10' (pente 6%-12%)	Footing Long 65%-70% Vma
Volume séance		00:45:00	01:00:00	00:50:00	00:45:00
Volume semaine	0	04:35:00			01:15:00

PREPA FONDAMENTALE – S2 du 30/08 au 05/09

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing/Renforcement Musculaire	VMA Intensive	Footing	Côtes	SL avec chgt de Rythme
Infos	Footing 50' + Renforcement Musculaire	Ech 25' (footing+gammes) Acc. 2x6x300m 100% vma r=100m trot R=2'45" marche+trot + Ra 6'	Footing 55' 65%-70% vma	Footing 30' + Côtes 10x20" au train r=descente + footing 10' (pente 6%-12%)	Footing 50' (65% vma) + acc. 10'/6'/4' en 75%-80%-85% Vma r=3'/2' footing + Footing 15' (60-65% Vma)
Volume séance		00:50:00	00:55:00	00:55:00	00:48:00
Volume semaine	0	04:58:00			01:30:00

PREPA FONDAMENTALE – S3 du 06/09 au 12/09

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing/Renforcement Musculaire	VMA Extensive	Footing	Côtes	SL avec chgt de Rythme
Infos	Footing 40' + Renforcement Musculaire Séance AA lundi soir - exemple - Gainage 4x45"/30" - Squatt 3x15/30" - Fente en marche 3x15 r=30" - Chaise 3x45"/30"	Ech 25' (footing+gammes) Acc. 2x(5x400m) 95% vma r=1' trot R=2'30" marche+trot + Ra 6'	Footing 60' 65%-70% vma	Footing 30' + Côtes 8x30" au train r=descente + footing 10' (pente 6%-12%)	Footing 55' (65%-70%vma) + acc. 6'/10'/14' en 85%-80%-75% R= 2'/3' footing + footing 15' (60-65% vma)
Volume séance		00:50:00	00:57:00	01:00:00	00:49:00
Volume semaine	0	05:21:00			01:45:00

PREPA FONDAMENTALE - S4 du 13/09 au 19/09 - Régénération

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/Renforcement Musculaire	Côtes	Footing	SL/Al.Marathon
Infos	Footing 45' + Renforcement Musculaire Séance AA lundi soir	Footing 30' + Côtes en Acc.progressives 10x45" r=Descente (5-10%) + footing 10'	Footing 50' 65%-70% vma	Footing long 50' (65-70% vma) + acc.15' (al.marathon) + footing 15' (65% vma)
Volume séance		00:45:00	00:53:00	00:55:00
Volume semaine	0	03:53:00		01:20:00

PREPA SPECIFIQUE - S5 du 20/09 au 26/09

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing/Renforcement Musculaire	Al. Semi	Footing	Côtes	SL/Al. Marathon
Infos	Footing 50' + Renforcement Musculaire Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+gammes) 7x1000m al. Semi R=1'30" trot + Ra 6'	Footing 1h05' (65-70% vma)	Footing 30' + Côtes 10x30" au train r= descente trot + footing 10' (côte 6%-10%)	Footing 52' + 20'/16'/12' al.marathon r=3/2' footing + footing 15'
Volume séance		00:50:00	01:11:00	01:05:00	00:50:00
Volume semaine	0	05:56:00			02:00:00

PREPA SPECIFIQUE - S6 du 27/09 au 03/10

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing/Renforcement Musculaire	VMA Extensive	Footing	Côtes	SL/Al. Marathon
Infos	Footing 50' + Renforcement Musculaire Séance AA lundi	Ech 25' (footing+gammes) 2x5x500m (95% vma) r=1'10" R=2'30" marche+trot + Ra 5'	Footing 1h10" (65-70% vma)	Footing 30' + Côtes 8x40" au train r= descente trot + footing 10' (côte 6%-10%)	Footing 56' + 22'/18'/14' al.marathon r=3/2' footing + footing 20'
Volume séance		00:50:00	01:07:00	01:10:00	00:50:00
Volume semaine	0	06:12:00			02:15:00

PREPA SPECIFIQUE - S7 du 04/10 au 10/10

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing/Renforcement Musculaire	Test Vma	Al. Semi	Côtes	SL/Al. Marathon
Infos	Footing 50' + Renforcement Musculaire Séance AA lundi soir	Test Vma + footing 20'	Footing 1h15' (65-70% vma)	Footing 40' + Côtes 8x50" au train r= descente trot + footing 10' (côte 6%-10%)	Footing 60' + 26'/20'/14' al.marathon r=3/2' footing + footing 25'
Volume séance		00:50:00	00:50:00	01:15:00	01:03:00
Volume semaine	0	06:28:00			02:30:00

PREPA SPECIFIQUE - S8 du 11/10 au 18/10 - REGENERATION

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing	Vma	Footing	Footing
Infos	Footing souple 40'	Ech 25' 10x300m 95%vma r=100m trot + Ra 5'	Footing 1h15' (65-70% vma)	Footing 50' + 10' al. Semi + 20' al. Marathon r=2' + footing 18'
Volume séance		00:40:00	00:50:00	01:15:00
Volume semaine	0	04:25:00		01:40:00