

Marathon de Paris - 4/5 séances

Objectif



Personnalisation sur demande
pour être au plus juste si très
motivé

Evaluation pour un plan précis

- ✓ Disponibilités
- ✓ Motivation
- ✓ Objectif recherché (réaliste)
- ✓ Niveau de pratique
- ✓ Expérience sur la distance

Présentation

- Ce plan marathon se déroule sur 12 semaines.
- Programme avec 4 ou 5 séances
- Il fait suite à une remise en route de 7 jours si vous avez fait une coupure pendant les fêtes de fin d'année.
- Pour les néophytes sur la distance, l'allure marathon reste théorique. En croisant quelques sources, on peut estimer une allure cohérente. Bien entendu tout cela reste aléatoire et l'allure cible devra être certainement être réévaluée au cours du programme.

A Savoir

- X Ce sont la régularité et la fréquence des séances qui sont déterminantes
- X Ne faites pas de surenchères sur les temps ou l'allure, restez dans le tempo prévu pour arriver au top le jour J, sinon c'est contreproductif.
- X L'erreur d'allure sur marathon se paient comptant après le 30ème km
- X Ne pas négliger le renforcement musculaire pour mieux gérer la fatigue musculaire en fin de course
- X S'habituer lors des sorties longues à s'hydrater et à se ravitailler
- X Des courses club peuvent être intégrées dans la prépa mais avec sagesse
- X Respectez l'ordre des séances et les cycles de relâchement

PREPA GENERALE – S1 du 9 janvier au 15 janvier 2023

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing/Circuit Training	VMA Mixte	Footing	Côtes+	SL
Infos 4 séances = jaune	Footing 40' + Circuit Training 1 12' Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+gammes) 2x600m 90% vma r=200m trot 4x400m 95% vma r=1' (100m trot) R=2'30" marche/trot 6x200m 100% vma r=100m trot (temps effort) + ra	Footing 50' 65% vma	Footing 30' + Côtes 2x(6x20") intensité élevée r=descente souple R=2' trot + footing 5' acc. 4' à 85% vma sur du plat + footing 10' (pente 6%-10%)	Footing 40' (60% à 70% vma) + 2x15' (75% vma) r=footing 5' (65% vma) + footing 10' (65% vma)
Volume séance	00:52:00	01:00:00	00:50:00	01:00:00	01:25:00
Volume semaine	05:07:00				

PREPA GENERALE – S2 du 16 janvier au 22 janvier 2023

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing/Circuit Training	Vma Mixte	Footing	Chgt d'allures Mixtes	SL
Infos 4 séances = jaune	Footing 40' + Circuit Training 2 15' Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+gammes) 3x(500-400-300-200m) 95% vma et 100% r=200m/100m (1')/100m triot R=2'15" marche+trot + Ra 7'	Footing 55' (65% vma)	Footing 30' 65% vma + acc. 12' 80% vma (r=4') + acc. 6' 85% vma (r=3') + 3' acc. 90% vma + footing 10'	Footing 60% à 70% vma
Volume séance	00:55:00	01:05:00	00:55:00	01:08:00	01:35:00
Volume semaine	05:38:00				

PREPA GENERALE – S3 du 23 janvier au 29 janvier 2023

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing/Circuit Training	Vma Mixte	Footing	Côtes	SL Chgt d'allures
Infos 4 séances = jaune	Footing 40' + Circuit Training 1+ bonus 15' Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+gammes) 3x(250-500-500-250m) 100% et 95% vma r=100m et 200m R=2' marche+ trot Ra 6'	Footing 60' (65% vma -70% vma)	Footing 30' + Côtes 10x40" au train (entre al. 5km dans l'idée) r=descente souple + footing 15' (pente 6%-10%)	Footing 1h 65% vma 30' en continu avec (6' 80% vma + 4' 70% vma) + footing 10' 60-65% vma
Volume séance	00:55:00	01:05:00	01:00:00	01:00:00	01:40:00
Volume semaine	05:40:00				

PREPA GENERALE - S4 du 30 janvier au 6 février 2023 - Relâchement

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/Circuit Training	Allures Mixtes	Footing	SL Tempo
Infos 4 séances = jaune	Footing 40' + Circuit Training 3 (16') Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+gammes) 8x300m 100% Vma r=100m trot r=3' marche/trot + 1200m 85% vma + ra	Footing (60% vma -70% vma)	Footing 50' (60 % à 70% vma) + 15' à 80% vma +10' footing (65 % vma)
Volume séance	00:56:00	00:50:00	01:00:00	01:15:00
Volume semaine	04:01:00			

PREPA SPECIFIQUE – S5 du 6 février au 12 février 2023

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing/Circuit Training	Allures Mixtes	Footing	Chgt d'allures	SL
Infos 4 séances = jaune	Footing 40' + Circuit Training 2 (15') Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+gammes) 3x(400m-800m-1200m) 95-90-85 % Vma R trot = 1'(100m)-1'30''(200m)- 2'(300m) + Ra 6'	Footing 1h05' 60-70% vma	Footing 20' 65% vma acc.3x(7' 75% vma + 8' 80% vma + 3' 70% vma) + ra 6'	Footing 65% à 70% vma
Volume séance	00:55:00	01:15:00	01:05:00	01:20:00	01:45:00
Volume semaine	06:20:00				

PREPA SPECIFIQUE – S6 du 13 février au 19 février 2023

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing/Circuit Training	Soutien Vma	Footing	Côtes/RM	SL Spé+
Infos 4 séances = jaune	Footing 40' + Circuit Training 1 (12') Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+gammes) 3x(5x400m) 90% vma r=100m trot (1') R=2' marche+trot + Ra 6'	Footing 1h15' 65% vma	Footing 20' + 10 fois (Chaise 35"+ Côte 25" engagée) r=descente souple + footing 10' (pente 6%-10%)	Footing 40' (65-70%vma) + 3x20' al. Marathon -10"/km R=3' (70% vma) + 5' al.semi + footing 6' (60-65%vma)
Volume séance	00:52:00	01:10:00	01:15:00	00:50:00	02:00:00
Volume semaine	06:07:00				

PREPA SPECIFIQUE – S7 du 20 février au 26 février 2023 VACANCES SCOLAIRES (piste fermée le soir)

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing/Circuit Training	Al. 10km+	Footing	Spé +	SL
Infos 4 séances = jaune	Footing 40' + Circuit Training 4 (18') Séance AA lundi soir	Footing 23' 5x6' 83-85% r=2' footing (55-60%vma) + 2' 90% vma + ra 5'	Footing Souple 60-65% vma	Footing 20'(65%) + 1h00' en progression continue + 12' al. Semi-Marathon + 40' al. Marathon + 8' al. Semi-Marathon + footing 10' (65% vma)	Footing 65% à 70% vma
Volume séance	00:58:00	01:10:00	00:50:00	01:30:00	02:15:00
Volume semaine	06:43:00				

PREPA SPECIFIQUE - S8 du 27 février au 5 mars 2023 Relâchement VACANCES SCOLAIRES (piste fermée le soir)

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing	Rappel Vma	Footing	SL Chgt d'allures
Infos 4 séances = jaune	Footing 40' Séance AA lundi soir	Footing 25' 5x40'/40" + 5x30'/30" + 5x20'/20" 95% à 100% vma + ra 10'	Footing 45' 60-70% vma	Footing 40' 65-70% vma + en continue 12' 75%vma + 8' 80% vma + 4' 85% vma + footing 10' 60-65% vma
Volume séance	00:40:00	00:50:00	00:45:00	01:14:00
Volume semaine	03:29:00			

PREPA SPECIFIQUE – S9 du 6 mars au 12 mars 2023

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing/Circuit Training	Al. 10km	Footing	Footing/Ld	COMPET TEST
Infos 4 séances = jaune	Footing 40' + Circuit Training 1+(bonus) 15'	Ech 25' (footing+gammes) 7x800m 85% vma r=1'30" (200m trot) + ra 9'	Footing 1h15' 60-65% vma	Footing 20' + acc. Progr. 8x20"/40" + ra 7'	Semi marathon 14km al. Marathon + 7km vers al. Semi (se rapprocher d'un volume global de 2h avec l'ech)
Volume séance	00:55:00	01:05:00	01:15:00	00:40:00	02:00:00
Volume semaine	05:55:00				

PREPA SPECIFIQUE – S10 du 13 mars au 19 mars 2023

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing	Rappel Vma	Footing Tempo	Footing	SL Al. Marathon+
Infos 4 séances = jaune	Footing souple	Ech 25' (footing+gammes) 6x300m 90%vma r=100m trot R=2' marche+trot + 6x200m 95% vma r=100m trot + 6x100m 100% vma r=100m trot + ra 5'	Footing 35' + 15' 75-80% vma + footing 10	Footing 65-70% vma	Footing 23' + 3x (18' all. Marathon + 5' all. Semi + 2' 65% vma) + footing 7'
Volume séance	00:40:00	01:05:00	01:00:00	00:45:00	01:45:00
Volume semaine	05:15:00				

RELACHEMENT – S11 du 20 mars au 26 mars 2023

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/Circuit Training	Soutien Vma	Footing	SL Al. Marathon
Infos 4 séances = jaune	Footing 40' + Circuit Training 2 (1 tour 7') Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+gammes) + 6x500m 90% vma r=1'20" (200m trot) R=200m trot + ra 6'	Footing 40' 60-65% vma	Footing 35' 65% vma + 15' all. Marathon + footing 10' 60% vma
Volume séance	00:47:00	00:50:00	00:40:00	01:00:00
Volume semaine	03:17:00			

RELACHEMENT - S12 du 27 mars au 2 avril 2023

Séance	Séance 1	Séance 2 (mercredi)	Séance 3 (samedi)	Séance 4
Objectifs	Footing	Chgt d'allures "light"	Footing Mise en jambes	Compet
Infos 4 séances = jaune	Footing 30'	Footing 20' + acc. 5x1'/1' (80-85% environ - sol souple) + ra 5'	Footing souple 20-25' De préférence le matin veille de la course, <u>si pas possible le samedi repos (vendredi repos)</u>	JOUR J (respecter dès le départ de la course le rythme prévu)
Volume séance	00:30:00	00:35:00	00:25:00	
Volume semaine	01:30:00			