



Personnalisation sur demande pour être au plus juste si très motivé

**Prédictions de Temps**

**Présentation**

- Pour permettre une émulation club lors des entraînements, la préparation pour Deauville et La Rochelle sera presque identique. 11 semaines pour le 1er et 12 semaines pour le second (1 semaine d'intervalle)
- Programme avec 4 (onglet jaune) ou 5 séances. Il fait suite à une phase d'entretien du mois d'Août
- 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.

**Evaluation pour un plan précis**

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

**3h15'**

4'37"/km 12,98 km/h

Pré-requis vers les :

vma 17,4km/h Semi 1h32'

**3h30'**

4'58"/km 12,05 km/h

Pré-requis vers les :

vma 16,75km/h Semi 1h38'

**3h45'**

5'20"/km 11,25 km/h

Pré-requis vers les :

vma 16km/h Semi 1h45'

**4h00'**

5'41"/km 10,54 km/h

Pré-requis vers les :

vma 15km/h Semi 1h50'

**A Savoir**

- X La régularité et la fréquence des séances sont déterminantes pour arriver serein sur son marathon.
- 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. Lorsqu'il y a n'a pas d'allures spécifiques, je vous conseille de faire les sorties longues en forêt (l'hautil par exemple) pour le renforcement musculaire et la variation de la foulée.
- X Des courses club peuvent être intégrées dans la prépa mais avec sagesse
- X Respectez l'ordre des séances et les cycles de relâchement

### S1 du 4 septembre au 10 septembre 2023

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	<b>Footing/Circuit Training</b>	<b>Allures Mixtes</b>	<b>Footing</b>	<b>Chgt d'Allures</b>	<b>SL</b>
<b>Infos</b> 4 séances = jaune	Footing 40' + Circuit Training 1 12' Séance AA lundi soir	Echauffement 28' <b>6x15"/15"</b> 100% vma + <b>1'30"</b> 90% vma R=3' footing <b>6x30"/30"</b> 100% vma + <b>3'</b> 90% vma R=3' footing <b>6x15"/15"</b> 100% vma + <b>1'30"</b> 90% vma + ra 8'	Footing 50' 65-70% vma	Footing 23' (65% vma) + acc.progressives <b>5x20"/40"</b> + <b>15'</b> 75% vma (r=3') + <b>10'</b> 80% vma (r=3') + <b>3'</b> 85% vma + footing 8'	Footing 60% à 70% vma
Volume séance	00:52:00	01:00:00	00:50:00	01:10:00	01:30:00
Volume semaine	05:22:00				

### S2 du 11 septembre au 17 septembre 2023

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	<b>Footing/Circuit Training</b>	<b>Vma Intensive</b>	<b>Footing</b>	<b>Côtes</b>	<b>SL Chgt d'allures</b>
<b>Infos</b> 4 séances = jaune	Footing 40' + Circuit Training 2 15' Séance AA lundi soir	Ech 26' (footing+gammes) <b>2x(7x300m)</b> 98-100% vma r=100m trot (50") R=3' marche+trot + Ra 9'	Footing 60' (65% vma)	Footing 34' + Côtes <b>10x20"</b> intensité élevée r=descente souple (50") + footing 14' (pente 6%-10%)	Footing 1h (65% vma) <b>30'</b> en continu avec <b>3x (8' 80% vma + 2' 70% vma)</b> + 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				

### S3 du 18 septembre au 24 septembre 2023

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	<b>Footing/Circuit Training</b>	<b>Vma Mixte</b>	<b>SL</b>	<b>Footing/LD</b>	<b>Compétition AA - Maurecourt</b>
<b>Infos</b> 4 séances = jaune	Footing 40' + Circuit Training 1+ bonus 15' Séance AA lundi soir	Ech 26' (footing+gammes) <b>3x(500-400-300-200m)</b> 92-95-98-100% vma r=1' (100m trot) R=2' marche+trot + Ra 9'	Footing 1h30 (60% à 70% vma)	Footing 32' + acc. Progr. <b>8x20"/40"</b> + ra 10'	Footing 20' + <b>10km compét</b> (78-85% vma) + ra
Volume séance	00:55:00	01:05:00	01:30:00	00:50:00	01:15:00
Volume semaine	05:35:00				

### S4 du 25 septembre au 1er Octobre 2023 - Relâchement

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	<b>Footing Récup</b>	<b>Vma Mixte</b>	<b>Footing/Circuit Training</b>	<b>SL Tempo</b>
<b>Infos</b> 4 séances = jaune	Footing 40' Souple	Ech 25' (footing+gammes) <b>5x300m</b> 95% Vma r=100m trot r=2' marche/trot + <b>5x200m</b> 100% vma + ra	Footing 55' (60% vma -70% vma) + Circuit Training 3 (16')	Footing Long avec <b>20'</b> à 75-80% vma à placer au choix dans la sortie
Volume séance	00:40:00	00:50:00	01:10:00	01:20:00
Volume semaine	04:00:00			