



Présentation

- Ce plan marathon se déroule sur 12 semaines.
- Programme avec 4 (onglet jaune) ou 5 séances
- Il fait suite à une remise en route de 10 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 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. 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 le travail de pieds.
- X Des courses club peuvent être intégrées dans la prépa mais avec sagesse.
- X Respectez l'ordre des séances et les cycles de relâchements.

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

Marathon de Chinon - PREPA GENERALE - S1 - 15 janvier au 21 janvier 2024

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing/RM	Vma Intensive	Footing	Fartlek	SL
Infos 4 séances = jaune	Footing 40' + RM	Ech 26' (footing+gammes) 2x(7x300m) 98-100% vma r=100m trot (50") R=3' marche+trot + Ra	Footing (65-70% vma)	Footing 20' (65% vma) + acc.1'3'15"/7'15"/3'1" On navigue entre 95 % (1') et 80 % vma (7') R=50 % tps d'effort + ra 5'	Footing (65% à 70% vma)
Volume séance	00:40:00	01:00:00	01:00:00	01:05:00	01:35:00
Volume semaine	05:20:00				

PREPA GENERALE - S2 - 22 janvier au 28 janvier 2024

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing/RM	Vma Extensive	Footing	Côtes	SL Chgt d'allures
Infos 4 séances = jaune	Footing 40' + RM	Ech 25' (footing+gammes) 2x(6x400m) 95% vma r=100m trot (1') R=2'45" marche+trot + Ra 6'	Footing 1h10' (65%-70%vma)	Footing 30' + Côtes engagées 2x(5x20") r=descente souple (1') R=3' trot + footing 15' (pente 5%-10%)	Footing 53' (65% à 70% vma) + 40' en continu avec 2 x (15' 80% vma + 5' à 70% vma) + footing 10' (65% vma)
Volume séance	00:40:00	01:05:00	01:10:00	01:00:00	01:45:00
Volume semaine	05:40:00				

PREPA GENERALE - S3 - 29 janvier au 4 février 2024

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing/RM	Vma Mixtes (Extensive-Soutien)	Footing	Al. Semi	SL
Infos 4 séances = jaune	Footing 40' + RM	Ech 25' (footing+gammes) 3x(400m-600m-1000m) 95-90-85 % Vma R trot =1'(100m) -1'30"(200m) - 2'(300m) + Ra	Footing 50' (65% -70% vma)	Footing 25' + acc. au train 3x20"40" 4x8' al. Semi r=2' footing (50-60%vma) + ra 9'	Footing (65% à 70% vma)
Volume séance	00:40:00	01:10:00	00:50:00	01:15:00	02:00:00
Volume semaine	05:55:00				

PREPA GENERALE - S4 - 5 février au 11 février 2024 Relâchement

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing/RM	Vma Pyramide ou TEST VMA	Footing	Côtes+	SL
Infos 4 séances = jaune	Footing 40' + RM	Ech 25' (footing+gammes) + 300/400/500/600/500/400/300 100%-95%-90%-90%-90%-95%-100% vma r=100m trot en 50"/1'10"/1'15"/1'10"/1' + ra	Footing Souple 45' (60% vma -70% vma)	Footing 22' + acc.progressives 4x15"45" + Côtes Vite 5x25" (pente 5%-10%) r=d très souple/marche 1'15" + 5' al.10km + footing 12'	Footing 1h20' (65 à 70% vma)
Volume séance	00:40:00	00:55:00	00:45:00	00:50:00	01:20:00
Volume semaine	04:30:00				