

Marathon de Chinon - PREPA SPECIFIQUE – S9 du 11 mars au 17 mars 2024

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing Récup	Tempo (Post Carrières)	Footing	Côtes	SL Spé
Infos 4 séances = jaune	Footing 40'	Ech. (footing+gammes) 8x1000m (80%vma) r=1'30" trot + ra	Footing 1h10' (65-70%vma)	Footing 25' + acc. Progressive 3x20"/40" + Côtes au train 8x30" r=descente trot + ra	Footing 40' (65-69% vma) 3x(30' al. Marathon -5"/km + 5' (66%vma) + ra 5'
Volume séance	00:40:00	01:15:00	01:10:00	00:50:00	02:30:00
Volume semaine	06:25:00				

PREPA SPECIFIQUE – S10 du 18 mars au 24 mars 2024

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing/Rm	Al.10km	Footing	Footing/LD	SL Al. Semi/Marathon cible
Infos 4 séances = jaune	Footing 40'	Ech 25' (footing+gammes) 10x500m 85%vma r=1'10" (<i>respectez l'allure</i> , n'allez pas vite, il faut assimiler la longue sortie rythmée du dimanche précédent) + ra 5'	Footing 1h (65-70% vma)	Footing 40' (65-70% vma) + 5 LD au train en 20"/40"	Footing 30' (65-70%vma) + 15' all. Semi r=3' (65%vma) + 40' all. Mara + 10' all. Semi (al.marathon cible du jour J) + Ra 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 25 mars au 31 mars 2024

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/Rm	Rappel Vma	Footing	SL Al. Marathon
Infos 4 séances = jaune	Footing 40'	Ech 25' (footing+gammes) + 8x200m 95% vma r=100m trot + ra 6'	Footing 40' (65%-70% vma)	Footing 45' + 15' all. Marathon (al.marathon cible du jour J, on ne cherche pas à aller + vite) + footing 10'
Volume séance	00:40:00	00:45:00	00:40:00	01:10:00
Volume semaine	03:15:00			

RELACHEMENT - S12 du 1er au 7 avril 2024

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'	Ech 25' (footing+gammes) + acc. 6x30'/30" à la sensation, sans chercher à aller trop vite - sol souple) + ra	Footing souple 20-25' De préférence le matin veille de la course, <u>si pas possible (repos samedi et vendredi, à faire le jeudi).</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			