

Présentation
Période Générale 4 semaines - 20/05 au 16/06

Période Spécifique
6 semaines - 17/06 au 28/07

Relâche 2 semaines
29/07 au 10/08

- Ce plan JO Paris 2024 se déroule sur 12 semaines avec 5 séances ou 4 séances (onglet jaune)
- La Préparation Générale englobe la préparation finale et participation au trail de l'Hautil (2/6).
- Il est compatible vu sa date et son profil avec la prépa de Paris au parcours compliqué.
- Pour cette épreuve atypique, il faut tenir compte du D+ 438m et du climat en août.
- Le chrono objectif est plus difficile à cerner mais cette préparation vous permettra d'arriver confiant le Jour J.
- La Régularité et le respect du volume/allures sont déterminants (pas de surenchères).
- Ne pas négliger le RM pour mieux gérer la fatigue musculaire en fin de course.
- 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.

- Travail Vitesse Spécifique
- Sortie Longue
- Entretien Vma
- Rappel RM/Côtes

- Réduction
- Volume
- Qualité

PARCOURS 42,195 KM

SAMEDI 10 AOÛT 2024



L'infos des organisateurs sur le circuit

Ce parcours à travers l'Île-de-France en fera un profil de marathon original, et qui sera pour le moins exigeant pour les athlètes ; car la région parisienne n'est pas si plate qu'il y paraît. Si un marathon est toujours éprouvant pour l'organisme, celui de Paris 2024 le sera d'autant plus du fait de son parcours, qui comprendra un dénivelé positif de 436m et un dénivelé négatif de 438m. L'inclinaison maximale sur la route sera de 13,5%.



Plan Marathon JO de Paris 2024 via Trail de l'Hautil - PREPA GENERALE - S1 - 20 mai au 26 mai 2024

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing/RM	VMA Intensive/RM	Footing	Tempo+ plat	SL
Infos 4 séances = jaune	Footing 40' + RM	Ech 25' (footing+gammes) 2x(7"x(200m 100% vma r=100m trot + chaise 30")) R=3'marche/trot + Ra	Footing (65-70% vma)	Footing 30' + 3x8' 83-85 % vma R=2' trot + ra 10'	Footing (65% à 70% vma)
Volume séance	00:40:00	01:05:00	01:00:00	01:10:00	01:30:00
Volume semaine	05:25:00				

PREPA GENERALE - S2 - 27 mai au 2 juin 2024

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing/RM	Soutien Vma	Footing	Footing/LD	Trail de L'Hautil
Infos 4 séances = jaune	Footing 40' + RM	Ech 25' (footing+gammes) 8x300m 90% vma (ou 1'1' en nature) r=100m trot + ra	Footing 1h10' (65%-70%vma)	Footing 30' + acc. 5x20"/40" au train + footing 5'	Au choix 18km ou 13km (avec éch/récup pour un faire un volume d'environ 1h40')
Volume séance	00:40:00	00:50:00	01:10:00	00:40:00	01:40:00
Volume semaine	05:00:00				

PREPA GENERALE - S3 - 3 juin au 9 juin 2024

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing	Vma Mixtes (Extensive-Soutien)	Footing	Al. Semi	SL
Infos 4 séances = jaune	Footing Souple 40'	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 24' + acc.progressives 3x20"/40" 3x12' al. Semi r=2' footing (50-60%vma) + ra 8'	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 - 10 juin au 16 juin 2024 Relâchement

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing/RM	Vma Pyramide	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"/1'1"10"/1'15"/1'10"/1' + ra	Footing 45' (65% vma -70% vma)	Footing 22' + acc.progressives 3x15"/45" + Côtes Vite 6x25" (pente 5%-10%) r=d très souple/marche 1'15" + 5' al.10km + footing 10'	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				