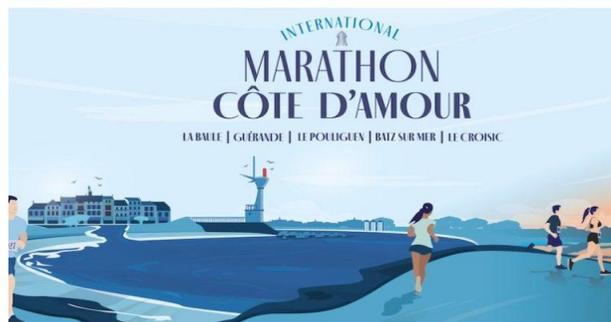


Présentation

- Ce plan marathon se déroule sur 12 semaines.
- Programme avec 4 ou 5 séances
- Il fait suite à une période estivale d'entretien à la carte.
- Le temps marathon estimé est théorique, l'allure cible devra être certainement réévaluée au cours de prépa.



Evaluation pour un plan précis

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

Pour Infos

- 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 paie comptant après le 30ème km.
- X Ne pas négliger le renforcement musculaire pour mieux gérer la fatigue musculaire. (des circuits sont disponibles sur le site)
- X Des sorties vélos en EF peuvent remplacer certaines SL ou en complément pour casser la monotonie et limiter les impacts musculaires.
- 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 relâchements et évitez le surménagement.

Marathon de La Baule - PREPA Générale - S1 - 18 Août au 24 Août 2025

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing/RM	Vma Intensive	Footing	Côtes	SL Chgt d'allures
Infos 4 séances = jaune	Footing 40' + RM	Ech 25' (footing+gammes) 2x (6 à 8x45"/45" trot) 98-100% vma R=3' marche+trot + Ra Chemin, route (si piste faire des 200m)	Footing 1h00' (65-70% vma) ou Vélo EF 1h45'	Footing 22' + acc.progressives 4x15"/45" + Côtes Vite 8x20" (pente 5%-10%) r=d très souple/marche 1'10" + footing 12'	Footing 40' (65%-70% vma) + 2x10'/5' (75%-80% vma) + Ra 10'
Volume séance	00:40:00	01:00:00	01:00:00	00:50:00	01:15:00
Volume semaine	04:45:00				

Marathon de La Baule - PREPA Générale - S2 - 25 Août au 31 Août 2025

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing/RM	Vma Extensive	Footing	Fartlek	SL
Infos 4 séances = jaune	Footing 40' + RM	Ech 25' (footing+gammes) 2x(6x400m) 95% vma r=1' (100m trot) R=3' marche+trot + Ra ou 2x(6x1'30"/1') en nature	Footing 1h05' (65%-70%vma) ou Vélo EF 1h45'-2h00'	Footing 22' + acc. 1'/3'/5'/7'/5'/3'/1' 95-90-85-80-85-90-95 % vma R=50 % tps d'effort + ra 6'	Footing 1h30' (65%-70% vma)
Volume séance	00:40:00	01:05:00	01:05:00	01:05:00	01:30:00
Volume semaine	05:25:00				

Marathon de La Baule - PREPA Générale - S3 - 1er Septembre au 7 Septembre 2025

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing/RM	Vma Mixte Pyramidale	Footing	Côtes	SL Chgt d'allures
Infos 4 séances = jaune	Footing 45' + RM	Ech 25' (footing+gammes) + 3x(200/400/600/400/200) 100%-95%-90%-95%-100% vma r=100m trot en 45"/1'15"/1'45" R=3' + ra	Footing 1h15' (65% -70% vma) ou Vélo EF 2h00'-2h30'	Footing 25' + acc. Progressive 3x20"/40" + Côtes au train 2x(6x30") r=descente souple R=2'30" trot + footing 10' (pente 5%-10%)	Footing 45' (65%-70% vma) + 2x15'/3' (78%-80% vma) + Ra 12'
Volume séance	00:45:00	01:10:00	01:15:00	00:50:00	01:30:00
Volume semaine	05:30:00				

Marathon de La Baule - PREPA Générale - S4 - 8 Septembre au 14 Septembre 2025 - Relâchement

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing	Vma Intensive	Footing	SL+
Infos 4 séances = jaune	Footing 40'	Ech 25' (footing+gammes) + 2x(8x150m) 100%-105%vma r=tps d'effort trot R=2'30" + ra (ou 2x8x30"/30") sur Chemin, route	Footing 1h00' (60% vma -70% vma)	Footing 55' (60 à 70% vma) + 15' (75%-80% vma) + footing 10' (60 à 70% vma) (ou Vélo 1h30' + ench. cp 30' avec 10' (75%-80% vma)
Volume séance	00:40:00	00:50:00	01:00:00	01:20:00
Volume semaine	03:50:00			