

Marathon de La Baule ---2h45'-3h00'--- - PREPA Spécifique - S5 - 15 septembre au 21 septembre 2025

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing/RM	Al. Semi	Footing	Al. Spé	SL
Infos 4 séances = jaune	Footing 40' + RM	Ech 25' (footing+gammes) + 3000m/2000m/3000m/1000m al.Semi r=2'30"/2/1'30" trot + Ra	Footing 50' (60-70% vma) ou Vélo EF 1h45'	Footing 24' (60% à 70% vma) 4x3km al. spé r=3' footing + Ra 6' (60-65% vma)	Footing 1h40' (60% à 70% vma)
Volume séance	00:40:00	01:15:00	00:50:00	01:30:00	01:40:00
Volume semaine	05:55:00	Environ 75 km pour une Vma proche de 19 km/h			

Marathon de La Baule - PREPA Spécifique - S6 - 22 septembre au 28 septembre 2025

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing/RM	Al. 10km	Footing	Côtes	SL Spé
Infos 4 séances = jaune	Footing 45' + RM	Ech 25' (footing+gammes) 10 x 800m al.10km R= 1'30" trot + Ra	Footing 1h20' (60-70% vma)	Footing 25' + acc. Progressive 3x20"/40" + Côtes 10x30" r=d trot (1') Vite mais faire l'ensemble dans la même allure sans "sauté" à la fin + footing 9' (pente 6%-7%) ou Vélo 1h45' (avec un peu de braquet)	Footing 45' (60-65% vma) 5/4/3km al.spé r=3' footing + Ra 9'
Volume séance	00:45:00	01:15:00	01:20:00	00:50:00	01:50:00
Volume semaine	06:00:00	Environ 76 km pour une Vma proche de 19 km/h			

Marathon de La Baule - PREPA Spécifique - S7 - 29 septembre au 5 octobre 2025

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing/RM	Al. 5km	Footing	Al. Spé	SL
Infos 4 séances = jaune	Footing 40' + RM	Ech 25' (footing+gammes) + 18 x400m al.5km (88-90% vma) r=45" trot (100m) + ra	Footing 50' (60% à 70% vma) ou Vélo EF 1h40'	Footing 22' (60-65% vma) 10km al. Spé R=5' footing + 5km al.Spé + Ra 8'	Footing 2h00' (60% à 70% vma)
Volume séance	00:40:00	01:10:00	00:50:00	01:35:00	02:00:00
Volume semaine	06:15:00	Environ 80 km pour une Vma proche de 19 km/h			

Marathon de La Baule - PREPA Spécifique - S8 - 6 octobre au 12 octobre 2025 - Relâchement

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing	Vma	Footing	SL Spé
Infos 4 séances = jaune	Footing 40'	Ech 25' (footing+gammes) + 10x250m 95% vma r=100m trot + ra	Footing 1h00 (60-70% vma) ou Vélo EF 2h00'	Footing 40' (60-65% vma) + 25' al. Spé + footing 10'
Volume séance	00:40:00	00:45:00	01:00:00	01:15:00
Volume semaine	03:40:00	Environ 45 km pour une Vma proche de 19 km/h		