

Marathon de La Baule ---3h15'-3h45'--- - 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) 2000m/3000m/2000m al. Semi r= footing 2'/2'30" + ra 6'	Footing 50' (60 à 70% vma) ou Vélo EF 1h45'	Footing 30' (60-65% vma) 3x3km al.spé r= footing 3' * si tps marathon proche de l'al. footing (65-70%Vma) faire la fraction spé un peu plus vite soit entre 72-73% vma + Ra x' (pour arriver à 1h30')	Footing 1h50' (60% à 70% vma)
Volume séance	00:40:00	01:08:00	00:50:00	01:30:00	01:50:00
Volume semaine	05:58:00	Environ 67km pour une Vma proche de 17 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) 8 x 800m al.10km R= 1'30" trot + Ra	Footing 1h15' (60 à 70% vma)	Footing 25' + acc. Progressive 3x20"/40" + Côtes 8 à 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 55' (60 à 65% vma) 4/3/3km al.spé r=3' footing *si tps marathon proche de l'al. footing (65-70%Vma) faire la fraction spé un peu plus vite soit entre 72- 73% vma + Ra x' (pour arriver à 2h00')
Volume séance	00:45:00	01:10:00	01:15:00	00:50:00	02:00:00
Volume semaine	06:00:00	Environ 69km pour une Vma proche de 17 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) + 12 à 15 x400m al.5km (88-90% vma) r=45" trot (100m) + ra	Footing 50' (60% à 70% vma) ou Vélo EF 1h40'	Footing 18' (60 à 65% vma) 5/4/3km al.spé r=3' footing si tps marathon proche de l'al. footing (65-70%Vma) faire la fraction spé un peu plus vite soit entre 72-73% vma + Ra x'	Footing 2h10' (60% à 70% vma)
Volume séance	00:40:00	01:05:00	00:50:00	01:30:00	02:10:00
Volume semaine	06:15:00	Environ 72km pour une Vma proche de 17 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) + 8x250m 95% vma r=100m trot + ra	Footing 1h00 (60-70% vma) ou Vélo EF 2h00'	Footing 40' (60-65% vma) + 5km al. Spé si tps marathon proche de l'al. footing (65-70%Vma) faire la fraction spé un peu plus vite soit entre 72-73% vma + Ra x'
Volume séance	00:40:00	00:45:00	01:00:00	01:15:00
Volume semaine	03:40:00	Environ 42 km pour une Vma proche de 17 km/h		