

Marathon de La Baule ---2h45'-3h00'--- PREPA SPECIFIQUE – S9 du 13 octobre au 19 octobre 2025

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footings/RM	Al. Mixte	Footings	Côtes	Spé SL
Infos 4 séances = jaune	Footings 45' + RM	Ech 25' (footings+gammes) + 3000m al.semi r=2'30" trot + 3x1000m al.10km r=1'30" trot + 6x500m al.5km r=1' trot + ra	Footings 1h30' (60-70% vma) ou Vélo EF 2h00'-2h30'	Footings 22' + acc. Progr. 3x20"/40" + côtes : 5x35" + 5x25" + 5x15" engagée (mais pas à fond) r=d souple + footings 8' (pente 6%-7%)	Footings 35' (65% vma) 8/6/4km al.spé r=5' footings (1km) + Ra 5'
Volume séance	00:45:00	01:12:00	01:30:00	00:50:00	02:05:00
Volume semaine	06:22:00				

PREPA SPECIFIQUE – S10 du 20 octobre au 26 octobre 2025 (vacances scolaire)

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footings	Al. 5km route boucle parking diagana	Footings	Al. Spé+	SL
Infos 4 séances = jaune	Footings souple 40'	Ech 25' (footings+gammes) + 7x 800m al. 5km r=1'30"trot + ra 5'	Footings 50' (60-65% vma) ou Vélo EF 1h40'	Footings 30' (65% vma) + 4km al.Spé r=5' footings + 2x 2km al.Semi r=2' + 4km al.Spé + Ra 5'	Footings 1h40' (60% à 70% vma)
Volume séance	00:40:00	01:00:00	00:50:00	01:30:00	01:40:00
Volume semaine	05:40:00				

RELACHEMENT – S11 du 27 octobre au 2 novembre 2025 (vacances scolaire)

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4 (samedi)	Séance 5
Objectifs	Footings/RM	Vma soutien nature	Footings	SL Al. Marathon	Footings (Facultatif)
Infos 4 séances = jaune	Footings 30' + RM court	Ech 25' (footings+gammes) + 8x1'1" 90% vma + ra 10'	Footings 40' (60-65% vma)	Footings 40' (60-70% vma) + 5km al.Spé + Ra 9'	Footings Souple 40'
Volume séance	00:30:00	00:50:00	00:40:00	01:10:00	00:40:00
Volume semaine	03:50:00				

RELACHEMENT - S12 du 3 novembre au 9 novembre 2025

Séance	Séance 1	Séance 2 (mercredi)	Séance 3 (samedi)	Séance 4
Objectifs	Footings	Rappel Allure	Footings Mise en jambes	Compét
Infos	Footings 30'	Ech 25' (footings+gammes) + 2,5km al.marathon Cible <u>pas plus vite</u> + ra 5'	Footings souple 20-25' De préférence le matin veille de la course, <u>si pas possible le samedi repos (vendredi repos)</u>	JOUR J
Volume séance	00:30:00	00:40:00	00:25:00	
Volume semaine	01:35:00			