

Marathon de La Baule ---3h15' et +--- 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 40' + RM	Ech 25' (footings+gammes) + 2000m al.semi r=2' trot + 2x1000m al.10km r=1'30" trot + 4x500m al.5km r=1' trot + ra	Footings 1h20' (60 à 70% vma)	Footings 22' + acc. Progr. 3x20"/40" + côtes : 5x35" + 5x25" + 5x15" engagée (mais pas à fond) r=d souple + footings 8' (pente 6%-7%)	Footings 45' (60-65% vma) 3x5km al.spé r=5' (footings 60% vma) si tps marathon proche de l'al. footings (65-70%Vma) faire la fraction spé un peu plus vite soit entre 72-73% vma + Ra x'
Volume séance	00:40:00	01:05:00	01:20:00	00:50:00	02:20:00
Volume semaine	06:15:00	Environ 72km pour une Vma proche de 17 km/h			

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) + 5 à 6x 800m al. 5km r=1'30"trot + ra	Footings 50' (60-65% vma) ou Vélo EF 1h40'	Footings 15' (60 à 65% vma) 6/4/2km al.Spé r=5' footings si tps marathon proche de l'al. footings (65-70%Vma) faire la fraction spé un peu plus vite soit entre 72-73% vma + Ra x'	Footings 1h50' (60% à 70% vma)
Volume séance	00:40:00	01:00:00	00:50:00	01:35:00	01:50:00
Volume semaine	05:55:00	Environ 68km pour une Vma proche de 17 km/h			

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 (stade fermé)	Footings	SL Al. Marathon	Footings (Facultatif)
Infos 4 séances = jaune	Footings 30' + RM court	Ech 25' (footings+gammes) + 6 à 8x1'1" 85-90% vma + ra 10'	Footings 40' (60-65% vma)	Footings 45' (60-70% vma) + 3km al.Spé + Ra x' si tps marathon proche de l'al. footings (65-70%Vma) faire la fraction spé un peu plus vite soit entre 72-73% vma	Footings Souple 30-40'
Volume séance	00:30:00	00:50:00	00:40:00	01:10:00	00:35:00
Volume semaine	03:45:00	Environ 45km pour une Vma proche de 17 km/h			

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) + 2km al.marathon Cible <u>pas plus vite</u> + ra	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	et tps course	Environ 60km pour une Vma proche de 17 km/h	