



Se préparer au marathon sur 8 semaines :

«De 3 à 4 à 5 SEANCES PAR SEMAINE »

On vous propose un programme de 3,4 ou 5 séances en fonction de votre disponibilité.

Quelques définitions que nous retravaillerons ensemble lors des premières séances d'entraînement :

- **Le footing - endurance de base** : Entre 120 et 140 pulsations/minute. **Entre 60 à 70% de sa VMA**
- **La VMA** : vitesse maximale aérobie. Séance spécifique du type 30"-30".

Les séances «30"- 30"»

Choisir une portion de stade, ou chemin très stable ou route sans danger. Enchaîner 30" vite puis 30" en marchant ou en trottinant et ainsi de suite. Il ne s'agit pas de sprinter mais de courir vite et relâché (**100% de sa VMA**)

- **Travail PMA** :
Il s'agit d'une allure très proche de celle de votre 10 km. Si vous connaissez votre allure sur semi-marathon, prendre cette vitesse -15" par km.
Exemple : vous valez 1h45' sur semi soit une moyenne de 5'00. Pour la séance "finir vite", vous courez à une vitesse comprise entre 4'40 et 4'45 au km. C'est environ 88 à 92% de sa VMA
- **La «séance au seuil»**

L'entraînement au seuil anaérobie permet une meilleure utilisation de l'oxygène et une sollicitation plus tardive du système anaérobie. Bref la progression s'effectue en repoussant le curseur du seuil anaérobie à une vitesse plus importante (On recule l'accumulation de déchets dans le sang, déchets qui limiteraient la vitesse du coureur).

Exemple : Pour un effort ciblé à 80-88%FCM et de 85% de la VMA

4 x 2000 M

3 x 3000 M

Pyramide : 1000 / 1500 / 2000 / 1500 / 1000

La récupération sera comprise entre 2 et 4 min selon les distances.

- **Etirements**:
Vous devez finir tous vos entraînements par 5 à 10' d'assouplissements + ou 15 minutes de footing lent (récupération active)

En résumé, l'ossature d'un entraînement devra mettre en évidence 3 pistes de développement :

- **Le travail de la condition aérobie ou travail en endurance (footing de 45min à 1 h)**
- **L'endurance de course d'allure ou travail de la condition anaérobie qui s'exprime à travers le travail au seuil anaérobie (3 à 5 X 2000m)**
- **Le travail de la puissance aérobie qui s'exprime sur le terrain avec le développement de sa V.M.A. (vitesse maximale aérobie) (30"-30" ou 1'-1' ou 6 X 300m)**

Semaine 1 :

Lundi	1 ^{ère} partie	2 ^{ème} partie	Récupération
Endurance de base	1 h à 1h15 de footing en endurance de base		Etirements
	(60 à 80 % de sa VMA)		1 minute : Passif
Mardi	1 ^{ère} partie	2 ^{ème} partie	Récupération
VMA longue	20 minutes de footing en endurance de base	8 X 2 minutes à 90% de sa VMA (récup 1 min) ou 8X 500m à 90% de sa VMA (récup 1 min)	10 minutes en endurance
	(60 à 80 % de sa VMA)	90% de sa VMA	1 minute : Passif
Jeudi	1 ^{ère} partie	2 ^{ème} partie	Récupération
Renforcement musculaire Travail de côtes	30' footing - endurance de base	VMA longue : 10 X 100 m en côte récupération trottée sur la descente	10' récupération
	(60 à 80 % de sa VMA)	100% de sa VMA	(50% de sa VMA)
Samedi ou Repos	1 ^{ère} partie	2 ^{ème} partie	Récupération
Endurance de base	1 h à 1h15 de footing en endurance de base		Etirements
	(60 à 80 % de sa VMA)		1 minute : Passif
Dimanche	1 ^{ère} partie	2 ^{ème} partie	Récupération
Sortie longue	Reconnaissance du 1 ^{er} semi-marathon en endurance		
	(70 à 80 % de sa VMA)		

Semaine 2 :

Lundi	1 ^{ère} partie	2 ^{ème} partie	Récupération
Endurance de base	1 h15 à 1h30 de footing en endurance de base		Etirements
	(60 à 80 % de sa VMA)		1 minute : Passif
Mardi	1 ^{ère} partie	2 ^{ème} partie	Récupération
VMA longue	30 minutes de footing en endurance de base	2 séries de 5X 500m à 90% de sa VMA (récup 1min et 3min entre les séries) ou 2 X (5X2min)	10 minutes en endurance
	(60 à 80 % de sa VMA)	90% de sa VMA	60 % de sa VMA
Jeudi	1 ^{ère} partie	2 ^{ème} partie	Récupération
VMA courte	15 minutes footing - endurance de base	VMA courte : Travail en pyramide 2 séries de (30"-1min-2min-1min-30") récupération = 30"-1min-1min_1min-30"	10' récupération
	(60 à 80 % de sa VMA)	100% de sa VMA	(50% de sa VMA)
Samedi ou Repos	1 ^{ère} partie	2 ^{ème} partie	Récupération
Endurance de base	1 h à 1h15 de footing en endurance de base		Etirements
	(60 à 80 % de sa VMA)		1 minute : Passif
Dimanche	1 ^{ère} partie	2 ^{ème} partie	Récupération
Seuil	30' de footing en endurance de base	travail au seuil : 1h30 avec 2 X 15 minutes au seuil	20' récupération
	(60 à 80 % de sa VMA)	90% de sa VMA	(50% de sa VMA)

Semaine 3 :

Lundi	1 ^{ère} partie	2 ^{ème} partie	Récupération
Endurance de base	1 h15 à 1h30 de footing en endurance de base		Etirements
	(60 à 80 % de sa VMA)		1 minute : Passif
Mardi	1 ^{ère} partie	2 ^{ème} partie	Récupération
Seuil	30 minutes de footing en endurance de base	3 X 8 minutes à 90 % de sa VMA récup 2min30 ou 3 X 1500m	10 minutes en endurance
	(60 à 80 % de sa VMA)		60 % de sa VMA
Jeudi	1 ^{ère} partie	2 ^{ème} partie	Récupération
Travail en côte	20' footing - endurance de base	2 séries de 10 X 100M en côte	10' récupération
	(60 à 80 % de sa VMA)	Vite	(50% de sa VMA)
Samedi ou Repos	1 ^{ère} partie	2 ^{ème} partie	Récupération
Endurance de base	45' à 1 h de footing en endurance de base		Etirements
	(60 à 80 % de sa VMA)		1 minute : Passif
Dimanche	1 ^{ère} partie	2 ^{ème} partie	Récupération
Seuil	30' de footing en endurance de base	travail au seuil : 1h45 avec 2 x 5 km allure marathon	10' récupération
	(60 à 80 % de sa VMA)	90% de sa VMA	(50% de sa VMA)

Semaine 4 :

Lundi	1 ^{ère} partie	2 ^{ème} partie	Récupération
Endurance de base	1 h15 à 1h30 de footing en endurance de base		Etirements
	(60 à 80 % de sa VMA)		1 minute : Passif
Mardi	1 ^{ère} partie	2 ^{ème} partie	Récupération
Seuil	20 minutes de footing en endurance de base	2 X 12 minutes à 90% de sa VMA ou 2 X 2500m récup 3 min	10 minutes en endurance
	(60 à 80 % de sa VMA)		60% de sa VMA
Jeudi	1 ^{ère} partie	2 ^{ème} partie	Récupération
Endurance force	20 minutes en endurance	PPG	10 minutes en endurance
Samedi ou Repos	1 ^{ère} partie	2 ^{ème} partie	Récupération
Endurance de base	1 h à 1h30 de footing en endurance de base	travail PMA sur les 10 dernières minutes	Etirements
	(60 à 80 % de sa VMA)	90% de sa VMA	1 minute : Passif
Dimanche	1 ^{ère} partie	2 ^{ème} partie	Récupération
Seuil	30' de footing en endurance de base	travail au seuil : 1h45 avec 2 x 8 km allure marathon	10' récupération
	(60 à 80 % de sa VMA)	90% de sa VMA	(50% de sa VMA)

Semaine 5 :

Lundi	1 ^{ère} partie	2 ^{ème} partie	Récupération
Endurance de base	1 h15 à 1h30 de footing en endurance de base		Etirements
	(60 à 80 % de sa VMA)		1 minute : Passif
Mardi	1 ^{ère} partie	2 ^{ème} partie	Récupération
VMA longue	30 minutes de footing en endurance de base	2 séries de 4x600 à 90% de sa VMA (récup 1min et 3min entre les séries)	10 minutes en endurance
	(60 à 80 % de sa VMA)		60 % de sa VMA
Jeudi	1 ^{ère} partie	2 ^{ème} partie	Récupération
Travail en côte	20' footing - endurance de base	2 séries de 10 X 100M en côte	10' récupération
	(60 à 80 % de sa VMA)	Vite	(50% de sa VMA)
Samedi ou Repos	1 ^{ère} partie	2 ^{ème} partie	Récupération
Endurance de base	45' à 1 h de footing en endurance de base		Etirements
	(60 à 80 % de sa VMA)		1 minute : Passif
Dimanche	1 ^{ère} partie	2 ^{ème} partie	Récupération
Seuil	Reconnaissance du 2 ^{ème} semi-marathon en endurance		
	(70 à 80 % de sa VMA)		

Semaine 6 :

Lundi	1 ^{ère} partie	2 ^{ème} partie	Récupération
Endurance de base	1 h15 à 1h30 de footing en endurance de base		Etirements
	(60 à 80 % de sa VMA)		1 minute : Passif
Mardi	1 ^{ère} partie	2 ^{ème} partie	Récupération
Seuil	20 minutes de footing en endurance de base	3 X 10 minutes à 90% de sa VMA ou 3 X 2000m récup 3 min	10 minutes en endurance
	(60 à 80 % de sa VMA)		60% de sa VMA
Jeudi	1 ^{ère} partie	2 ^{ème} partie	Récupération
Endurance force	20 minutes en endurance	PPG	10 minutes en endurance
Samedi ou Repos	1 ^{ère} partie	2 ^{ème} partie	Récupération
Endurance de base	1 h de footing en endurance de base	travail PMA sur les 10 dernières minutes	Etirements
	(60 à 80 % de sa VMA)	90% de sa VMA	1 minute : Passif
Dimanche	1 ^{ère} partie	2 ^{ème} partie	Récupération
Seuil	30' de footing en endurance de base	travail au seuil : 2h avec 2 x 10 km allure marathon	10' récupération
	(60 à 80 % de sa VMA)	90% de sa VMA	(50% de sa VMA)

Semaine 7 :

Lundi	1 ^{ère} partie	2 ^{ème} partie	Récupération
Endurance de base	1 h15 à 1h30 de footing en endurance de base		Etirements
	(60 à 80 % de sa VMA)		1 minute : Passif

Mardi	1 ^{ère} partie	2 ^{ème} partie	Récupération
Endurance de base	50' à 1 h de footing en endurance de base		Etirements
	(60 à 80 % de sa VMA)		1 minute : Passif

Jeudi	1 ^{ère} partie	2 ^{ème} partie	Récupération
VMA ou PPG	20' footing - endurance de base	VMA courte : 5 x 2 minutes Récupération 1 minute	10' récupération
	(60 à 80 % de sa VMA)	100% de sa VMA	(50% de sa VMA)

Samedi ou Repos	1 ^{ère} partie	2 ^{ème} partie	Récupération
Endurance de base	45' à 1 h de footing en endurance de base		Etirements
	(60 à 80 % de sa VMA)		1 minute : Passif

Dimanche	1 ^{ère} partie	2 ^{ème} partie	Récupération
Seuil	30' de footing en endurance de base	travail au seuil : 1h30 avec 2 x 5 km allure marathon	10' récupération
	(60 à 80 % de sa VMA)	90% de sa VMA	(50% de sa VMA)

Semaine 8 :

Lundi	1 ^{ère} partie	2 ^{ème} partie	Récupération
Endurance de base	20 min de footing allure lente		Etirements
	(50 à 70 % de sa VMA)		Lent progressif et long

Jeudi	1 ^{ère} partie	2 ^{ème} partie	Récupération
VMA cool	20 min de footing allure lente	9 x 30"-30" cool ou 9 diagonales	Etirements
	(50 à 70 % de sa VMA)	Relâché	Lent progressif et long

Samedi	1 ^{ère} partie	2 ^{ème} partie	Récupération
Course	Echauffement 15 minutes	MARATHON DU BEAUJOLAIS	Repos