

Le **Marathon de la Loire**, en collaboration avec le **CAPS, Club d'Athlétisme du Pays Saumurois**, partenaire organisationnel de l'événement, vous accompagne dans la réussite de votre objectif. C'est pourquoi nous vous proposons, au fil de votre préparation, de vous livrer nos conseils et astuces afin d'aborder cette épreuve sereinement.

UN PLAN D'ENTRAINEMENT, POUR QUI ?

Le **Plan d'entraînement** qui va suivre s'adresse à des athlètes qui ont déjà une condition physique qui leur permet d'envisager sereinement de terminer ce marathon sans trop de dégâts. Pour aborder ce plan, cela implique d'être capable **de courir 1h15 à 1h30 en continu** en endurance fondamentale.

QUELLE DURÉE ?

Ce plan d'entraînement est basé sur une progression de **13,5 semaines, précédées par l'évaluation de votre VMA.**

- les 4,5 premières semaines concernent **le développement général de l'athlète**, et se terminent par la participation au Saumur Trail.
- les 3 semaines suivantes sont basées sur le **travail à l'allure spécifique du marathon.**
- une semaine de **régénération** est alors intercalée.
- 3 nouvelles semaines à **l'allure spécifique marathon.**
- les 2 dernières semaines, période de **relâchement**, vous permettront de récupérer et de "faire du jus" avant l'épreuve finale.



À QUELLE VITESSE ?

L'objectif final, en temps, de ce Semi-Marathon, ainsi que les allures d'entraînement, sont calculés en pourcentage de votre **VMA** (Vitesse maximale aérobie) qui n'est pas votre maximum de vitesse mais **qui est une allure qu'un coureur peut maintenir durant 6 minutes**. Cette VMA est mesurée sur une piste, grâce à un test fiable, dit test Vaméval, que le CAPS se propose de vous faire passer au **Stade de l'Île d'Offard le Samedi 02/02 à 10h30** (N'oubliez pas d'amener ce jour là votre CHRONOMETRE, voire même un cardiofréquencemètre si vous en possédez un). C'est un exercice exigeant durant lequel vous irez au bout de vos forces mais indispensable pour étalonner correctement vos allures d'entraînement.

Si vous n'êtes pas disponible à cette date, vous pouvez avoir une idée de votre VMA de la façon suivante : vous vous échauffez très sérieusement pendant 20 minutes, en terminant par plusieurs accélérations. Vous courez alors la plus grande distance possible à allure régulière en 6 minutes et vous notez la distance parcourue. Par exemple : 1520m ou 1,520km. Vous multipliez par 10 et vous obtenez une VMA de 15,2 km/h. Cette VMA, obtenue par ce test dit de Semi-Cooper, a tendance à sous estimer un peu votre VMA (parfois jusqu'à 0,5 km/h).

Lorsque vous êtes munis de votre VMA, vous pouvez alors calculer les fourchettes de temps de votre semi-marathon ainsi que les durées de parcours des différentes distances de votre entraînement.

COMBIEN DE SÉANCES ?

Le nombre minimal de séances pour espérer terminer un marathon sans trop de douleurs est de **3 par semaines**.

Ce nombre peut aller jusqu'à 6 pour les plus aguerris. Nous avons élaboré un **Plan sur 4 séances/semaine**.

Mais il peut être utilisé sur 3 séances : ce sont les journées avec bandeau jaune.



QUELLES SÉANCES ?

- En règle générale, le **samedi** comporte un footing d'environ 1h (vitesse d'environ 60% de la VMA).
- Le **dimanche** est souvent le jour de la sortie longue (on débute à 60% VMA pour terminer à environ 70% VMA). Cette sortie longue peut aussi être variée, de par les allures ou par le terrain. Elle peut inclure des séquences à allure marathon ou semi marathon.
- Le **mardi**, vous aurez généralement à travailler ou à entretenir votre VMA (avec des allures comprises entre 95% de la VMA et 105% de la VMA).
- Le **jeudi**, durant les 4 premières semaines, vous travaillerez la plupart du temps votre préparation physique **générale** (abdos, haut du corps, quadri, ischio...) et votre préparation physique **spécifique** (montées de genoux, foulées bondissantes, travail de foulée, travail en côtes...). Les 9 semaines suivantes, vous travaillerez votre vitesse spécifique du marathon.

REMARQUES

- Il n'est pas inutile d'inclure, pour ceux qui sont très motivés, **une séance supplémentaire, réservée à la préparation physique en général** (une demi heure peut largement suffire !)
- Si vous ne pouvez prévoir que 3 séances par semaine, **choisissez celles qui ont un bandeau jaune.**
- Si vous voulez en rajouter une, vous pouvez **inclure en plus un footing d'une heure.**
- Si vous ne pouvez respecter les jours de la semaine indiqués dans le plan d'entraînement, faites en sorte qu'il y ait au moins **48h entre la séance de VMA et celle de vitesse spécifique**, qui sont deux séances exigeantes.
- Si vous avez des problèmes physiques et que vous devez sauter une séance, **n'essayez jamais de rattraper la séance perdue.**
- Les séances de VMA, de vitesse spécifique, de PPG et PPS, doivent débuter par un **échauffement sérieux d'environ 20 minutes**, suivi de **gestes techniques** (montées de genoux, talons fesses, jambes tendues etc...) sur environ 10 minutes. Il se termine par un retour au calme (on trottine) de 10 minutes et par une série d'étirements doux.

Il vous reste alors à vous armer d'une solide détermination, de beaucoup de persévérance, d'écoute de votre corps, et l'objectif final se cueillera comme un fruit bien mûr.



BON COURAGE !

SEMAINE 1 - DU 02 FÉVRIER AU 10 FÉVRIER - PRÉPARATION GÉNÉRALE

JOUR DE LA SEMAINE	Samedi 02 Février	Mercredi 06 Février	Jeudi 07 Février	Vendredi 08 Février	Samedi 09 Février	Dimanche 10 Février
TYPE DE SÉANCE	TEST	SORTIE LONGUE	REPOS	REPOS	REPOS	SORTIE LONGUE
DESCRIPTION	Test Vameval +20 min de récupération + assouplissements	Sortie longue sur terrain souple à 65% VMA				Sortie longue sur terrain souple : commencer à 65% VMA. On fait la dernière heure entre 70% et 75% VMA + assouplissements
VOLUME	20' (+30')	1h				1h20'

SEMAINE 2 - DU 11 FÉVRIER AU 17 FÉVRIER - PRÉPARATION GÉNÉRALE

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi 11 Février	Mardi 12 Février	Mercredi 13 Février	Jeudi 14 Février	Vendredi 15 Février	Samedi 16 Février	Dimanche 17 Février
TYPE DE SÉANCE	REPOS	VMA INTENSIVE	PPG FACTULTIVE	VMA EXTENSIVE	REPOS	FOOTING	SORTIE LONGUE
DESCRIPTION		20' échauffement 10' gammes techniques : 3 séries de 7 x 30'' - 30'' (30'' à 100% et 30'' à 60%) 2' de marche entre les séries pour récupérer 10' récupération + étirements	Séance de préparation physique individuelle : abdos, gainage, membres inférieurs et supérieurs, corde à sauter, etc.	20' échauffement 2 séries de 5x400m à 100% (récupération active : 45'' et marche de 3' entre les séries) 10' de récupération + étirements		Footing sur route à 60% VMA	Sortie longue sur route : commencer à 60% VMA pour arriver entre 65% et 70%. Étirements doux.
VOLUME		20' (+40')	30'	25' (+30')		50'	1h30'

SEMAINE 3 - DU 18 FÉVRIER AU 24 FÉVRIER - PRÉPARATION GÉNÉRALE

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi 18 Février	Mardi 19 Février	Mercredi 20 Février	Jeudi 21 Février	Vendredi 22 Février	Samedi 23 Février	Dimanche 24 Février
TYPE DE SÉANCE	REPOS	VMA INTENSIVE	PPG FACULTATIVE	PPS EN CIRCUIT TRAINING	REPOS	FOOTING	SORTIE LONGUE
DESCRIPTION		20' échauffement 10' de gammes techniques : 2 séries de 8 x 200m à 100% VMA (récupération active : 40" et marche de 2'30" entre les séries) 10' de récupération + étirements	Séance de préparation physique individuelle : abdos, gainage, membres inférieurs et supérieurs, corde à sauter, etc.	20' échauffement 45' de circuit training : montées et descentes de côtes très courtes, gammes techniques (montées de genoux, talons fesses, foulées bondissantes, jambes tendues, franchissement de haies, lattes, saut à la corde, gainage, pompes, escaliers) 10' de récupération		Footing en nature à 60% VMA	Sortie longue sur route : commencer à 60% VMA pour arriver entre 65% et 70% Inclure 2 x 1km à l'allure semi : 80% à 85% VMA Étirements doux
VOLUME		20' (+40')	30'	45' (+30')		1h	1h45

SEMAINE 4 - DU 25 FÉVRIER AU 03 MARS - PRÉPARATION GÉNÉRALE

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi 25 Février	Mardi 26 Février	Mercredi 27 Février	Jeudi 28 Février	Vendredi 1 ^{er} Mars	Samedi 02 Mars	Dimanche 03 Mars
TYPE DE SÉANCE	REPOS	VMA INTENSIVE	PPG facultative	FOOTING	REPOS	SPECIFIQUE	SORTIE LONGUE
DESCRIPTION		20' échauffement 10' de gammes techniques : 5 séries de 200m-300m-300m-200m à 100% VMA (récupération : 30"-40"-40") 2' de marche entre les séries pour récupérer 10' de récupération + étirements	Séance de préparation physique individuelle : abdos, gainage, membres inférieurs et supérieurs, corde à sauter, etc.	Footing à 60% VMA en nature		20' échauffement Allure spécifique Marathon (75% à 80% VMA) sur 2x4000m Récupération active (1'30") +10' récupération et étirements	Sortie longue sur route Commencer à 60% VMA pour arriver entre 65% et 70% VMA Étirements doux
VOLUME		25' (+40')	30'	1H		40' (+30')	1h45

SEMAINE 5 - DU 04 MARS AU 10 MARS - PRÉPARATION GÉNÉRALE

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi 04 Mars	Mardi 05 Mars	Mercredi 06 Mars	Jeudi 07 Mars	Vendredi 08 Mars	Samedi 09 Mars	Dimanche 10 Mars
TYPE DE SÉANCE	VMA	VMA EN CÔTES	PPG FACULTATIVE	VMA EXTENSIVE	REPOS	FOOTING	SORTIE LONGUE
DESCRIPTION	<p><i>Si Saumurban Trail : 20' échauffement.</i></p> <p><i>3 séries de 7 fois 30"-30".</i></p> <p><i>10' récupération.</i></p>	<p>20' échauffement</p> <p>Travail de foulée et de puissance en côtes avec 10 côtes de 150m (pente de 8% à 12%)</p> <p>Récupération pendant la descente avec une durée égale à celle de la montée.</p> <p>20' d'endurance + étirements</p> <p><i>Repos si Saumurban Trail</i></p>	<p>Séance de préparation physique individuelle : abdos, gainage, membres inférieurs et supérieurs, corde à sauter, etc</p>	<p>20' échauffement</p> <p>10' de gammes techniques : 2 séries de 6x400m à 100% (récupération : 40" à 60% entre les 400m et marche de 2'30" entre les séries)</p> <p>10' de récupération + étirements</p> <p><i>Ou 45' footing si Saumurban Trail</i></p>		<p>Footing à 60% VMA sur route.</p> <p><i>Ou repos si Saumurban Trail</i></p>	<p>Sortie longue en nature : commencer à 60% VMA pour arriver entre 65% et 70%.. On intégrera une dizaine d'accélération.</p> <p><i>Ou Saumurban Trail (9km, 16km, 26km, 35km)</i></p>
VOLUME		30' (+30')	30'	20' + 40'		1h	2h

SEMAINE 6 - DU 11 MARS AU 17 MARS - PRÉPARATION SPÉCIFIQUE

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi 11 Mars	Mardi 12 Mars	Mercredi 13 Mars	Jeudi 14 Mars	Vendredi 15 Mars	Samedi 16 Mars	Dimanche 17 Mars
TYPE DE SÉANCE	REPOS	VMA INTENSIVE	PPG FACULTATIVE	FOOTING	REPOS	SPECIFIQUE	SORTIE LONGUE
DESCRIPTION		<p>20' échauffement</p> <p>10' de gammes techniques : 3 séries de 10 fois 30"-30" (30" à 100% VMA et 30" à 60% VMA)</p> <p>Récupération marche 2' entre les séries + 10' récupération</p> <p><i>Repos si Saumurban Trail</i></p>	<p>Séance de préparation physique individuelle : abdos, gainage, membres inférieurs et supérieurs, corde à sauter, etc</p>	<p>Footing à 60% VMA.</p> <p><i>Repos si Saumurban Trail</i></p>		<p>20' échauffements + allure spécifique Marathon (75% à 80% VMA) sur 3000m-4000m-3000m</p> <p>Récupération active (1'30") + 10' récupération + étirements</p>	<p>Sortie longue sur route en endurance. On débute à 60% VMA, on continue entre 65% et 70% VMA)</p>
VOLUME		1h	30'	1h20		1h	2h

SEMAINE 7 - DU 18 MARS AU 24 MARS - PRÉPARATION SPÉCIFIQUE

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi 18 Mars	Mardi 19 Mars	Mercredi 20 Mars	Jeudi 21 Mars	Vendredi 22 Mars	Samedi 23 Mars	Dimanche 24 Mars
TYPE DE SÉANCE	REPOS	VMA INTENSIVE	PPG FACULTATIVE	FOOTING	REPOS	SPECIFIQUE	SORTIE LONGUE
DESCRIPTION		20' échauffement 10' de gammes techniques: 2 séries de 6x300m à 100% VMA (récupération active : 45'' et récupération marche 2'30'' entre les séries) 10' de récupération + étirements	Séance de préparation physique individuelle : abdos, gainage, membres inférieurs et supérieurs, corde à sauter, etc	Footing à 60% VMA		20' échauffement Allure spécifique Marathon (75% à 80% VMA) sur 4x3000m. Récupération active (1'30'') + 10' récupération + étirements	Sortie longue en nature : On commence à 60% VMA pour arriver entre 65% et 70%. Possibilité d'intégrer une dizaine d'accélération
		25' (+40')	30'	1h		1h (+30')	2h15

SEMAINE 8 - DU 25 MARS AU 31 MARS - PRÉPARATION SPÉCIFIQUE

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi 25 Mars	Mardi 26 Mars	Mercredi 27 Mars	Jeudi 28 Mars	Vendredi 29 Mars	Samedi 30 Mars	Dimanche 31 Mars
TYPE DE SÉANCE	REPOS	SPECIFIQUE	PPG FACULTATIVE	VMA INTENSIVE	REPOS	FOOTING	SORTIE LONGUE
DESCRIPTION		20' échauffement Allure spécifique Marathon (75% à 80% VMA) sur 3x4000m. Récupération active (2') + 10' de récupération + étirements	Séance de préparation physique individuelle (abdos, gainage, membres inférieurs et supérieurs, corde à sauter)	20' échauffement 10' de gammes techniques : 2 séries de 4 x 300m à 100% (récupération active : 45'' et marche de 2'30'' entre les séries) 10' de récupération + étirements		Footing sur terrain vallonné à 60% VMA	Sortie longue sur route Endurance : entre 65% et 70% VMA On inclut 2 fois 8' à l'allure du semi marathon (80% à 85%) Étirements doux
VOLUME		1h (+30')	30'	25'+(40')		1h15'	2h30

SEMAINE 9 - DU 1^{ER} AVRIL AU 07 AVRIL - RÉGÉNÉRATION

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi 1 ^{er} Avril	Mardi 02 Avril	Mercredi 03 Avril	Jeudi 04 Avril	Vendredi 05 Avril	Samedi 06 Avril	Dimanche 07 Avril
TYPE DE SÉANCE	REPOS	VMA MIXTE	REPOS	FOOTING	REPOS	FOOTING	SORTIE LONGUE
DESCRIPTION		20' échauffement 10' de gammes techniques : 2 séries de 200m-300m-400m-500m-400m-300m-200m (les 200m et 300m à 100% de la VMA et les 400m et 500m à 95%) Récupération : 30''- 35''- 40''- 45''- 40''-35'' avec 2' de marche entre les séries 10' de récupération + étirements		Footing en nature à 60% VMA On pourra introduire plusieurs accélérations de 30'' à 1' environ (fartlek)		Footing à 60% VMA	Sortie longue de en nature : commencer à 60% VMA pour arriver entre 65% et 70% Étirements doux
Volume		25' (+40')		1h		45'	1h30

SEMAINE 10 - DU 08 AVRIL AU 14 AVRIL - PRÉPARATION SPÉCIFIQUE

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi 08 Avril	Mardi 09 Avril	Mercredi 10 Avril	Jeudi 11 Avril	Vendredi 12 Avril	Samedi 13 Avril	Dimanche 14 Avril
TYPE DE SÉANCE	REPOS	VMA INTENSIVE	PPG FACULTATIVE	FOOTING	REPOS	SPÉCIFIQUE	SORTIE LONGUE
DESCRIPTION		20' échauffement 10' de gammes techniques. 2 séries de 8 x 200m à 98% (récupération : 30'' au trot et 2' de marche entre les séries). 10' de récupération + étirements	Séance de préparation physique individuelle : abdos, gainage, membres inférieurs et supérieurs, corde à sauter, etc	Footing en nature		20' échauffement Allure spécifique marathon (75% à 80%) sur 5000m-4000m-3000m. Récupération active 2' et 1'30'' 10' de récupération + étirements	Sortie longue de 2h30. On débute à 60% VMA pour atteindre progressivement 65% à 70% Étirements
VOLUME		25' (+40')	30'	1h		1h (+30')	2h30

SEMAINE 11 - DU 15 AVRIL AU 21 AVRIL - PRÉPARATION SPÉCIFIQUE

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi 15 Avril	Mardi 16 Avril	Mercredi 17 Avril	Jeudi 18 Avril	Vendredi 19 Avril	Samedi 20 Avril	Dimanche 21 Avril
TYPE DE SÉANCE	REPOS	VMA EXTENSIVE	REPOS	FOOTING	REPOS	SPECIFIQUE	SORTIE LONGUE
DESCRIPTION		20' échauffement 10' de gammes techniques : 2 séries de 4 x 600m à 95% (récupération : 45'' au trot et marche de 2' entre les séries). 10' de récupération + étirements		Footing 1h ou vélo 2h sur route		20' échauffement + allure spécifique Marathon (75% à 80%) sur 3 x 4000m Récupération active 2' 10' récupération + étirements	Sortie longue de 2h30. On débute à 60% pour atteindre progressivement 65% à 70%. Étirements doux
VOLUME		28' + 40'		1h/2h		1h15' (+30')	2h30'

SEMAINE 12 - DU 22 AVRIL AU 28 AVRIL - PRÉPARATION SPÉCIFIQUE

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi 22 Avril	Mardi 23 Avril	Mercredi 24 Avril	Jeudi 25 Avril	Vendredi 26 Avril	Samedi 27 Avril	Dimanche 28 Avril
TYPE DE SÉANCE	REPOS	FOOTING	PPG FACULTATIVE	FOOTING	REPOS	SPÉCIFIQUE	SORTIE LONGUE
DESCRIPTION		Footing à 60% VMA sur route	Séance de préparation physique individuelle : abdos, gainage, membres inférieurs et supérieurs, corde à sauter, etc	Footing à 60% VMA sur terrain vallonné		20' échauffement Allure spécifique marathon (75% à 80% VMA) sur 10 000m et 5000m. Récupération active de 3' 10' de récupération + étirements	Sortie longue de 2h en endurance fondamentale de 65% à 70% VMA Étirements doux
VOLUME		1h	30'	1h		1h15 (+30')	2h

SEMAINE 13 - DU 29 AVRIL AU 05 MAI - RELÂCHEMENT

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi 29 Avril	Mardi 30 Avril	Mercredi 1 ^{er} Mai	Jeudi 02 Mai	Vendredi 03 Mai	Samedi 04 Mai	Dimanche 05 Mai
TYPE DE SÉANCE	REPOS	FOOTING	REPOS	SPÉCIFIQUE	REPOS	FOOTING	SORTIE LONGUE
DESCRIPTION		<p>Footing en nature sur terrain souple à 65% VMA</p>		<p>20' échauffement</p> <p>10' de préparation physique spécifique : 5000m + 3000m à l'allure marathon (75% à 80% VMA) Récupération active de 2' en trotinant</p> <p>10' de récupération + étirements</p>		<p>Footing sur route à 65% VMA</p>	<p>Sortie longue de 1h30 en endurance à 65% VMA. Dernières 15min à l'allure marathon (75% à 80% VMA).</p> <p>Étirements doux</p>
Volume		1h		1h20'		1h	1h30

SEMAINE 14 - DU 06 MAI AU 12 MAI - RELÂCHEMENT

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi 06 Mai	Mardi 07 Mai	Mercredi 08 Mai	Jeudi 09 Mai	Vendredi 10 Mai	Samedi 11 Mai	Dimanche 12 Mai
TYPE DE SÉANCE	REPOS	FOOTING	REPOS	FOOTING	REPOS	TROT	MARATHON
DESCRIPTION		<p>Footing en nature à 65% VMA</p>		<p>30' footing à 60% VMA</p> <p>Puis 5 à 6 lignes droites rapides de 60m à 80m</p>		<p>30' trot</p>	<p>Objectif : Marathon de la Loire.</p> <p>L'organisation vous souhaite une très belle course. Un grand merci pour votre confiance. Faites vous plaisir !</p>
VOLUME		45'		45'		30'	