

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'ENTRAÎNEMENT, POUR QUI ?

Le **plan d'entraînement** en vue du Semi-Marathon de la Loire qui va suivre s'adresse à des athlètes qui ont déjà une condition physique qui leur permet d'envisager sereinement de terminer ce Semi-Marathon sans trop de dégâts. Ceci implique que, pour pouvoir aborder ce plan, on doit être capable de **courir 1h en continu** en endurance fondamentale.

QUELLE DURÉE ?

Il est basé sur une progression de **9,5 semaines** :

- les 4,5 premières concernent le **développement général de l'athlète** et débutent par la participation au Saumurban Trail qui est le réel « coup de pistolet » de votre préparation
- les 4 suivantes sont basées sur le travail à **l'allure spécifique du semi-marathon**
- la dernière semaine, période de **relâchement**, vous permettra 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 03/02 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 Semi-Marathon sans trop de douleurs est de **3 par semaines**. Ce nombre peut aller jusqu'à 5 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.

Pour faire simple, nous les avons positionnées en général le Mardi, le Jeudi, le Samedi et le Dimanche, mais vous pouvez très bien adapter en fonction de votre emploi du temps.



QUELLES SÉANCES ?

* En règle générale, le **Samedi** comporte un footing d'1h environ (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 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 4 semaines suivantes, vous travaillerez votre vitesse spécifique du semi-marathon.

REMARQUES

*Il n'est pas inutile d'inclure, pour ceux qui sont très motivés, par exemple le Mercredi, une **séance réservée à la préparation physique en général** (une demi heure peut suffire largement !)

*Si vous ne pouvez caler que 3 séances par semaine, choisissez celles qui ont un bandeau jaune

*Si vous voulez en rajouter une, vous pouvez inclure un **footing d'une heure en plus**.

*Si vous ne pouvez respecter le choix des journées de la semaine, 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 trotte) de 10 minutes et par une série d'assouplissements doux.

IL VOUS RESTE ALORS A VOUS ARMER D'UNE SOLIDE DETERMINATION, DE BEAUCOUP DE PERSERANCE, D'ECOUTE DE VOTRE CORPS, ET L'OBJECTIF FINAL SE CUEILLERA COMME UN FRUIT BIEN MUR.



BON COURAGE !

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

JOUR DE LA SEMAINE	Samedi 02 Mars	Mercredi 06 Mars	Jeudi 07 Mars	Vendredi 08 Mars	Samedi 09 Mars	Dimanche 10 Mars
TYPE DE SÉANCE	TEST VAMEVAL	FOOTING	REPOS	REPOS	REPOS	COMPETITION
DESCRIPTION	Test Vaméval 10h30 Stade Omnisport Chronomètre + Cardio +20 min de récupération + assouplissements	Footing à 60% de la VMA				Saumurban Trail (9km, 16km, 26km, 35km)
VOLUME	20' (+30')	1h				

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

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 FACTULTIVE	VMA EXTENSIVE	REPOS	FOOTING	SORTIE LONGUE
DESCRIPTION		20' échauffement 10' gammes techniques : 3 séries de 10x 30"- 30" (30" à 100% et 30" à 60%) 2' de marche entre les séries pour récupérer 10' récupération + étirements <i>Repos si Saumurban Trail</i>	Séance de préparation physique individuelle : abdos, gainage, membres inférieurs et supérieurs, corde à sauter, etc.	20' échauffement 10' gammes techniques + 2 séries de 4x600m à 93% (récupération active : 1'10" à 60% entre les 600 et marche 2'30" entre les séries) 10' de récupération + étirements <i>Repos si Saumurban Trail</i>		Footing sur route à 60% VMA	Sortie longue sur route : commencer à 60% VMA pour arriver entre 65% et 70%.
VOLUME		25' (+40')	30'	25' (+40')		1h	1h15'

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

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	VMA EXTENSIVE	REPOS	FOOTING	SORTIE LONGUE
DESCRIPTION		<p>20' échauffement</p> <p>10' de gammes techniques : 2 séries de 6x300m à 98% (récupération active : 45" et marche de 2'30" entre les séries)</p> <p>10' de récupération + étirements</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 + 500m- 600m-700m-800m-700m- 600m à 95% (récup 45" à 1' au trot entre les distances)</p> <p>10' de récupération + étirements</p>		<p>Footing en nature à 60%</p>	<p>Sortie longue sur route : commencer à 60% VMA pour arriver entre 65% et 70%</p> <p>On peut intégrer une dizaine d'accélération</p> <p>Étirements doux</p>
VOLUME		25' (+40')	30'	1h15		1h	1h30

SEMAINE 4 - DU 25 MARS AU 31 MARS - PRÉPARATION GÉNÉRALE

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	VMA EXTENSIVE	PPG FACULTATIVE	VMA INTENSIVE	REPOS	FOOTING	SORTIE LONGUE
DESCRIPTION		<p>20' échauffement</p> <p>2 séries de 4x1000m à 90% (récup :1' marche et 2'30" entre les séries)</p> <p>10' de récupération + étirements</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 8x200m à 98% (récup active: 30" et récup marche 2' entre les séries)</p> <p>10' de récupération + étirements</p>		<p>Footing sur terrain vallonné (60%)</p>	<p>Sortie longue sur route</p> <p>Endurance (entre 65% et 70%) On inclut 2 fois 6' à l'allure du 10km (85% à 90%)</p> <p>Étirements doux</p>
VOLUME		1h (+30')	30'	25' (+40')		1h15	1h30

SEMAINE 5 - DU 1^{ER} AVRIL AU 07 AVRIL- PRÉPARATION GÉNÉRALE

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	SEANCE DE CÔTES	REPOS	FOOTING	SORTIE LONGUE
DESCRIPTION		20' échauffement 10' de gammes techniques +2 séries de 200m-300m-400m-400m-300m-200m (Les 200 et 300 à 100% et les 400 et 500 à 95%) (récup :30"-35"-40"-40"-35") avec 2' marche entre les séries 10' de récupération + étirements		20' échauffement 2 séries de 6 côtes de 200m à 10% La récupération active est en descente. 2' récup entre les séries 10' de récupération		Footing en nature à 60% On pourra introduire plusieurs accélérations de 30" à 1' environ (fartlek)	Sortie longue : commencer à 60% pour arriver entre 65% et 70%
VOLUME		25' (+40')		1h		1h	1h30

SEMAINE 6 - 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	SPECIFIQUE	REPOS	FOOTING	SORTIE LONGUE
DESCRIPTION		20' échauffement 10' de gammes techniques : 2 séries de 8x200m à 98% (récupération : 30" au trot et 2' marche entre les séries) 10' de récupération + étirements	Séance de préparation physique individuelle : abdos, gainage, membres inférieurs et supérieurs, corde à sauter, etc	20' échauffements Allure spécifique Semi-Marathon (80%-85%) sur 5000m-4000m-3000m récupération active (2'30" et 2') 10' de récupération + étirements		Footing en nature	Sortie longue : commencer à 60% pour arriver entre 65% et 70% Etirements
VOLUME		25' (+40')	30'	1h (+30')		1h	2h

SEMAINE 7 - 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	SPECIFIQUE	REPOS	FOOTING	SORTIE LONGUE
DESCRIPTION		20' échauffement 10' de gammes techniques: 2 séries de 4x600m à 95% (récupération: 45" au trot et 2' de marche entre les séries) 10' de récupération + étirements		20' échauffement Allure spécifique Semi-Marathon (80% à 85%) sur 3x4000m Récupération active 2'30" 10' de récupération + étirements		Footing	Sortie longue On commence à 60% VMA pour arriver à 70%. On pourra inclure 2 fois 10' à allure semi-marathon (80% à 85%)
VOLUME		28' (+40')		1h15' (+30')		1h	2h

SEMAINE 8 - DU 22 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	SEANCE DE CÔTES	PPG FACULTATIVE	SPECIFIQUE	REPOS	FOOTING	SORTIE LONGUE
DESCRIPTION		20' échauffement 10' gammes techniques + 2 séries de 6 côtes de 200m environ à 10%, en continu, récupération en descente. 2' récup entre 10' de récupération	Séance de préparation physique individuelle (abdos, gainage, membres inférieurs et supérieurs, corde à sauter)	20' échauffement Allure spécifique Semi-Marathon (80% à 85%) sur 3x5000m avec 3' de récupération active 10' de récupération + étirements		Footing sur terrain vallonné à 60%	Sortie longue en endurance fondamentale (de 65% à 70%) Étirements doux
VOLUME		1h15	30'	1h15(+30')		1h	1h30

SEMAINE 9 - DU 29 AVRIL AU 05 MAI - SPÉCIFIQUE

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	SPECIFIQUE	REPOS	FOOTING	SORTIE LONGUE
DESCRIPTION		Footing en nature, sol souple à 65%		20' échauffement 10' PPS 5000m + 3000m à l'allure Semi-Marathon (80% à 85%) Récupération active en trottinant de 2' 10' de récupération + étirements		Footing sur route à 65%	Sortie longue : Endurance (65%) donc le dernier 1/4h à l'allure Semi-Marathon (50% à 85%) Étirements doux
Volume		1h		40'+40'		1h	1h30

SEMAINE 10 - 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 DE LA LOIRE
DESCRIPTION		Footing en nature à 65%		30' de footing à 60% +5 à 6 lignes droites de 60m à 80m rapides		Trot	Objectif : Semi-Marathon L'organisation vous souhaite une très belle course. Un grand merci pour votre confiance. Faites vous plaisir !
VOLUME		45'		45'		30'	