

# SAUMUR MARATHON DE LA LOIRE

## PLAN D'ENTRAÎNEMENT AVRIL

2024

**OBJECTIF MARATHON LE 5 MAI !**



**LE MARATHON  
COURSE DE 42,195 KM**

## SEMAINE 11 - PRÉPA SPÉCIFIQUE

*1er au 7 avril*

JOUR	VOLUME	TYPE	DÉTAIL
LUNDI	REPOS		
MARDI	1H15	VMA extensive	15' ECH + 10' Gammes 8x 500m à 95% VMA R=100m trot + 10' RAC + Étirements
MERCREDI	1H	Récup facultatif	Yoga ou Stretching
JEUDI	1H15	Endurance	Footing à 70% VMA + Étirements
VENDREDI	REPOS		
SAMEDI	1H	Endurance facultatif	Footing à 60% VMA + Étirements
DIMANCHE	2H30	Allure spécifique	Sortie Longue sur route 30' de 50% à 60% VMA + (1000m+4000m+4000m+3000m) allure Marathon R=2'30 à 50% VMA + 5' à 70% VMA + 2x 5' allure Semi-M R=5' à 50% VMA + 15' de 60 à 50% VMA



## SEMAINE 12 - PRÉPA SPÉCIFIQUE

*8 au 14 avril*

JOUR	VOLUME	TYPE	DÉTAIL
LUNDI	REPOS		
MARDI	1H15	VMA intensive	15' ECH + 10' Gammes 4x (400m+300m+200m) de 100 à 110% VMA - R=100m trot + 10' RAC + Étirements
MERCREDI	1H	Récup facultatif	Yoga ou Stretching
JEUDI	1H15	Endurance	Footing à 70% VMA + Étirements
VENDREDI	REPOS		
SAMEDI	1H	Endurance facultatif	Footing à 60% VMA + Étirements
DIMANCHE	2H45	Allure spécifique	Sortie Longue sur route 30' de 50% à 60% VMA + 3x 5000m allure Marathon R=2'30 à 50% VMA + 2x3' allure 10km R=3' à 50% VMA + 2x 5' allure Semi M R=5' à 50% VMA + 15' de 60 à 50% VMA



## SEMAINE 13 - PRÉPA SPÉCIFIQUE

*15 au 21 avril*

JOUR	VOLUME	TYPE	DÉTAIL
LUNDI	REPOS		
MARDI	1H15	VMA extensive	15' ECH + 10' Gammes 4 à 5x 800m de 90 à 95% VMA R=100m mi-trot mi-marche + 10' RAC + Étirements
MERCREDI	1H	Récup facultatif	Yoga ou Stretching
JEUDI	1H15	Endurance	Footing à 70% VMA + Étirements
VENDREDI	REPOS		
SAMEDI	1H	Endurance facultatif	Footing à 60% VMA + Étirements
DIMANCHE	2H	Allure spécifique	Sortie Longue sur route 30' de 50% à 60% VMA + 3x 4000m allure Marathon R=2'00 à 50% VMA + 15' de 60 à 50% VMA



## SEMAINE 14 - RELÂCHEMENT

*22 au 28 avril*

JOUR	VOLUME	TYPE	DÉTAIL
LUNDI	REPOS		
MARDI	1H15	VMA intensive	15' ECH + 10' Gammes 12x 300m de 100 à 110% VMA R=100m trot + 10' RAC + Étirements
MERCREDI	1H	Récup facultatif	Yoga ou Stretching
JEUDI	1H40	Endurance	15' ECH + 10' Gammes + 3x 3000m allure Marathon R=2'00 10' RAC + Étirements
VENDREDI	REPOS		
SAMEDI	45 MIN	Endurance facultatif	Footing à 60% VMA + Étirements
DIMANCHE	1H15	Allure spécifique	Sortie Longue sur route 30' de 50% à 60% VMA + 30' de 70% à 80% VMA + 15' de 60 à 50% VMA





# MARATHON DE LA LOIRE

# PLAN D'ENTRAÎNEMENT

## SEMAINE 15 - RELÂCHEMENT

*29 avril au 5 mai*

JOUR	VOLUME	TYPE	DÉTAIL
LUNDI	REPOS		
MARDI	1H15	Allure spécifique	15' ECH + 10' Gammes 3x 1000m allure Marathon R=2'00 + 10' RAC + Étirements
MERCREDI	REPOS		
JEUDI	45 MIN	VMA intensive facultatif	15' ECH + 10' Gammes 5x 200m de 100 à 110% VMA R=100m trot 10' RAC + Étirements
VENDREDI	REPOS		
SAMEDI	45 MIN	Endurance	Footing de réveil : 35' à 60% VMA avec 3 à 5 accélérations libres sur 100m + 10' Étirements
DIMANCHE	  Faites vous plaisir !		

