

SAUMUR MARATHON DE LA LOIRE

PLAN D'ENTRAÎNEMENT JANVIER-FÉVRIER

2024

OBJECTIF MARATHON LE 5 MAI !



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

MARATHON DE LA LOIRE

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINE 0 - TEST VAMEVAL

15 au 21 Janvier

JOUR	VOLUME	TYPE	DÉTAIL
LUNDI	30 MIN	Endurance facultatif	Footing + Étirements
MARDI	REPOS		
MERCREDI	30 MIN	Endurance facultatif	Footing + Étirements
JEUDI	REPOS		
VENDREDI	REPOS		
SAMEDI	TEST VMA	TEST VMA 10h30 au Stade d'Offard à Saumur	
DIMANCHE	REPOS		



SEM 0

MARATHON DE LA LOIRE

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINE 1 - PRÉPA GÉNÉRALE

22 au 28 Janvier

JOUR	VOLUME	TYPE	DÉTAIL
LUNDI	REPOS		
MARDI	30 MIN	Endurance	Footing à 60% VMA + Étirements
MERCREDI	30 MIN	Renfo facultatif	Athlé Fit + Étirements
JEUDI	45 MIN	Endurance facultatif	Footing à 60% VMA + Étirements
VENDREDI	REPOS		
SAMEDI	REPOS		
DIMANCHE	1H15	Endurance	Sortie Longue sur terrain souple 30' de 50% à 60% VMA + 30' à 70% VMA + 15' de 60 à 50% VMA



SEMAINE 2 - PRÉPA GÉNÉRALE

29 janvier au 4 février

JOUR	VOLUME	TYPE	DÉTAIL
LUNDI	REPOS		
MARDI	1H15	VMA intensive	15' ECH + 10' Gammes + 3 séries de 6x 30"/30" (30" à 100% VMA / 30" à 60% VMA) R=2'00 + 10' RAC + Étirements
MERCREDI	45 MIN	Renfo facultatif	Athlé Fit + Étirements
JEUDI	45 MIN	Endurance	Footing à 60% VMA + Étirements
VENDREDI	REPOS		
SAMEDI	45 MIN	Endurance facultatif	Footing à 60% VMA + Étirements
DIMANCHE	1H20	Endurance	Sortie Longue sur terrain souple 30' de 50% à 60% VMA + 30' à 70% VMA + 15' de 60 à 50% VMA



MARATHON DE LA LOIRE

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINE 3 - PRÉPA GÉNÉRALE

5 au 11 février

JOUR	VOLUME	TYPE	DÉTAIL
LUNDI	REPOS		
MARDI	1H15	VMA extensive	15' ECH + 10' Gammes 2 séries de 5x 400m à 95% VMA r=45" R=3'00 + 10' RAC + Étirements
MERCREDI	1H	Renfo facultatif	Athlé Fit + Étirements
JEUDI	45 MIN	Endurance	Footing à 60% VMA + Étirements
VENDREDI	REPOS		
SAMEDI	45 MIN	Endurance facultatif	Footing à 60% VMA + Étirements
DIMANCHE	1H30	Endurance	Sortie Longue sur terrain souple 30' de 50% à 60% VMA + 45' à 70% VMA + 15' de 60 à 50% VMA



MARATHON DE LA LOIRE

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINE 4 - PRÉPA GÉNÉRALE - SPÉCIFIQUE

12 au 18 février

JOUR	VOLUME	TYPE	DÉTAIL
LUNDI	REPOS		
MARDI	1H15	VMA intensive	15' ECH + 10' Gammes 3 séries de 7x 30"/30" (30" à 105% VMA / 30" à 55%) R=2'00 + 10' RAC + Étirements
MERCREDI	1H15	Renfo facultatif	Athlé Fit + Étirements
JEUDI	45 MIN	Endurance	Footing à 70% VMA + Étirements
VENDREDI	REPOS		
SAMEDI	45 MIN	Endurance facultatif	Footing à 60% VMA + Étirements
DIMANCHE	1H45	Allure spécifique	Sortie Longue sur route 30' de 50% à 60% VMA + 2x 3000 M allure Marathon + 2x 1000 M allure Semi-M r&R=3' à 50% VMA + 15' de 60 à 50% VMA



MARATHON DE LA LOIRE

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINE 5 - PRÉPA GÉNÉRALE - SPÉCIFIQUE

19 au 25 février

JOUR	VOLUME	TYPE	DÉTAIL
LUNDI	REPOS		
MARDI	1H15	VMA intensive	15' ECH + 10' Gammes 2 séries de 8 à 10x 200m à 105% VMA r=40" R=3'00 + 10' RAC + Étirements
MERCREDI	1H15	Renfo facultatif	Athlé Fit + Étirements
JEUDI	1H	Endurance	Footing à 70% VMA + Étirements
VENDREDI	REPOS		
SAMEDI	45 MIN	Endurance facultatif	Footing à 60% VMA + Étirements
DIMANCHE	2H	Allure spécifique	Sortie Longue sur route 30' de 50% à 60% VMA + 4x 10' allure Marathon R=5' à 50% VMA + 20' Montée/Descente d'une côte R=descente + 15' de 60 à 50% VMA



SEMAINE 6 - PRÉPA GÉNÉRALE - SPÉCIFIQUE

26 février au 3 mars

JOUR	VOLUME	TYPE	DÉTAIL
LUNDI	REPOS		
MARDI	1H15	VMA extensive	15' ECH + 10' Gammes + 7 à 8x 500m à 95% VMA R=1'00 + 10' RAC + Étirements
MERCREDI	1H15	Renfo facultatif	Athlé Fit + Étirements
JEUDI	1H	Endurance	Footing à 70% VMA + Étirements
VENDREDI	REPOS		
SAMEDI	45 MIN	Endurance facultatif	Footing à 60% VMA + Étirements
DIMANCHE	2H	Allure spécifique	Sortie Longue sur route 30' de 50% à 60% VMA + 4x 2000M allure Marathon R=3' à 50% VMA + 15' Montée/Descente d'une côte R=descente + 15' de 60 à 50% VMA