

SAUMUR MARATHON DE LA LOIRE

PLAN D'ENTRAÎNEMENT MARS

2024

OBJECTIF MARATHON LE 5 MAI !



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

SEMAINE 7 - PRÉPA SPÉCIFIQUE

4 au 10 mars

JOUR	VOLUME	TYPE	DÉTAIL
LUNDI	REPOS		
MARDI	1H15	VMA extensive	15' ECH + 10' Gammes 6x 600m à 90% VMA r=1'00 + 6x 600m à 95% VMA r=1'00 R=2'00 + 10' RAC + Étirements
MERCREDI	1H15	Renfo facultatif	Athlé Fit + Étirements
JEUDI	1H15	Endurance	Footing à 70% VMA + Étirements
VENDREDI	REPOS		
SAMEDI	45MN	Endurance facultatif	Footing à 60% VMA + Étirements
DIMANCHE	2H10	Saumurban Trail ou Allure spécifique	SAUMURBAN TRAIL (10km, 17km, ou 30 km) ou Sortie Longue sur route 30' de 50% à 60% VMA + 2x 15' allure Marathon R=5' à 50%VMA + 20' à 70% VMA + 3x 5' allure Semi-M R=5' à 50% VMA + 15' de 60 à 50% VMA

En savoir + :



SEMAINE 8 - PRÉPA SPÉCIFIQUE

11 au 17 mars

JOUR	VOLUME	TYPE	DÉTAIL
LUNDI	REPOS		
MARDI	1H15	VMA intensive	15' ECH + 10' Gammes 7x (300m+200m) à 105% VMA r=100m trot R=1'00 + 10' RAC + Étirements
MERCREDI	1H15	Renfo facultatif	Athlé Fit + Étirements
JEUDI	1H15	Endurance	Footing à 70% VMA + Étirements
VENDREDI	REPOS		
SAMEDI	45MIN	Endurance facultatif	Footing à 60% VMA + Étirements
DIMANCHE	2H20	Allure spécifique	Sortie Longue sur route 30' de 50% à 60% VMA +2x 15' allure Marathon R=5' à 50% VMA + 20' à 70% VMA +2x 3' allure 10km R=4' à 50% VMA + 3x 5' allure Semi-M R=5' à 50% VMA + 15' de 60 à 50% VMA



SEMAINE 9 - PRÉPA SPÉCIFIQUE

18 au 24 mars

JOUR	VOLUME	TYPE	DÉTAIL
LUNDI	REPOS		
MARDI	1H15	VMA extensive	15' ECH + 10' Gammes 8x 400m à 100% VMA R=100m trot + 10' RAC + Étirements
MERCREDI	1H15	Renfo facultatif	Athlé Fit + Étirements
JEUDI	1H15	VMA intensive	15' ECH + 10' Gammes 7x 300m à 105% VMA R=100m trot 10' RAC + Étirements
VENDREDI	REPOS		
SAMEDI	45MIN	Endurance facultatif	Footing à 60% VMA + Étirements
DIMANCHE	2H20	Allure spécifique test allure marathon	20' ECH + 10' Gammes + SEMI - MARATHON À l'allure du Marathon + 15' RAC + Étirements



SEMAINE 10 - RELÂCHEMENT

25 au 31 mars

JOUR	VOLUME	TYPE	DÉTAIL
LUNDI	REPOS		
MARDI	1H	Endurance	Footing à 60% VMA + Étirements
MERCREDI	REPOS		
JEUDI	1H15	VMA intensive	15' ECH + 10' Gammes + 20x 200m à 105% VMA R=100m trot 10' RAC + Étirements
VENDREDI	REPOS		
SAMEDI	1H	Endurance facultatif	Footing à 70% VMA + Étirements
DIMANCHE	1H50	Allure spécifique	Sortie Longue sur route 30' de 50% à 60% VMA + (1500m+4000m+4000m) allure Marathon R=3' à 50% VMA + 15' de 60 à 50% VMA

