

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 coureurs ayant déjà une condition physique minimale, vous devez être capable **de courir 1h en continu**, afin d'envisager sereinement de commencer ce plan semi-marathon.

QUELLE DURÉE ?

Ce plan d'entraînement est basé sur une progression de **10 semaines**,

- 2 premières semaines concernent **le test de sa VMA (Vitesse Maximale Aérobie) et le développement général du coureur**, et la participation au Saumur Trail.
- 6 semaines basées sur le **travail à l'allure spécifique du semi-marathon**.
- 2 dernières semaines de **relâchement**, avant l'objectif.

PS : **1 semaine de régénération totale** sont nécessaire après votre semi-marathon que vous serez libre de faire à votre convenance !



SEMI-MARATHON 2024

Semaine1 - du 26 Février au 03 Mars Test VAMEVAL

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
TYPE DE SÉANCE	ENDURANCE FACULTATIF	RECUP	ENDURANCE FACULTATIF	RECUP	RECUP	TEST de VMA	RECUP
DESCRIPTION	Footing + Étirements	REPOS	Footing + Étirements	REPOS	REPOS	TEST VAMEVAL Saumur	REPOS
VOLUME						1H	

Semaine2 - du 04 Mars au 10 Mars-Préparation Générale

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
TYPE DE SÉANCE	RECUP	VMA EXTENSIVE	RECUP	ENDURANCE	RENFO FACULTATIF	RECUP	SAUMURBAN TRAIL
DESCRIPTION	REPOS	+ + 7 à 8x 500m à 95% VMA + Étirements	REPOS	Footing à 60% VMA + Étirements	PPG + Étirements	REPOS	SAUMURBAN TRAIL (10km, ou 17km) + + La fin en Footing de 60% à 50% de VMA
VOLUME							

Semaine 3 - du 11 Mars au 17 Mars - Préparation Spécifique

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
TYPE DE SÉANCE	RECUP	VMA INTENSIVE	RECUP	ENDURANCE	RENFO FACULTATIF	ENDURANCE FACULTATIF	ALLURE SPECIFIQUE
DESCRIPTION	REPOS	15' ECH + 10' Gammes + 2x9x200m à 100% VMA r=100m trot R=100m marche + 10' RAC + Étirements	REPOS	Footing à 65% VMA + Étirements	PPG + Étirements	Footing à 60% VMA + Étirements	Sortie Longue sur terrain souple : 30' de 50% à 60% VMA + 20' à 70% VMA + + 3x 3' allure Semi-M R=3' à 50% VMA + 15' de 60 à 50% VMA
VOLUME		1H15'		1H00'	1H15'	45'	1H20'

Semaine 4 - du 18 Mars au 24 Mars - Préparation Spécifique

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
TYPE DE SÉANCE	RECUP	VMA INTENSIVE	RECUP	ENDURANCE	RENFO FACULTATIF	ENDURANCE FACULTATIF	ALLURE SPECIFIQUE
DESCRIPTION	REPOS	15' ECH + 10' Gammes + 7x (300m+200m) à 100% VMA r+R=100m trot + 10' RAC + Étirements	REPOS	Footing à 70% VMA + Étirements	PPG + Étirements	Footing à 60% VMA + Étirements	Sortie Longue sur route : 20' de 50% à 60% VMA + 1500M+3000M+3000M+1500M allure Semi-M R=2'30 à 50% VMA + 10' de 60 à 50% VMA
VOLUME		1H15'		1H00'	1H30'	45'	1H30'

Semaine 5 - du 25 Mars au 31 Mars - Préparation Spécifique

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
TYPE DE SÉANCE	RECUP	VMA EXTENSIVE	RECUP	VMA INTENSIVE	RENFO FACULTATIF	ENDURANCE FACULTATIF	ALLURE SPECIFIQUE TEST allure SEMI-MARATHON
DESCRIPTION	REPOS	15' ECH + 10' Gammes + 8x 400m à 100% VMA R=100m trot + 10' RAC + Étirements	REPOS	15' ECH + 10' Gammes + 7x 300m à 105% VMA R=100m trot + 10' RAC + Étirements	PPG + Étirements	Footing à 60% VMA + Étirements	20' ECH + 10' Gammes + 10KM À l'allure du Semi-Marathon + 15' RAC + Étirements
VOLUME		1H15'		1H00'	1H30'	45'	

Semaine 6 - du 01 Avril au 07 Avril - Préparation Spécifique

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
TYPE DE SÉANCE	RECUP	VMA EXTENSIVE	RECUP	ENDURANCE	RENFO FACULTATIF	ENDURANCE FACULTATIF	ALLURE SPECIFIQUE
DESCRIPTION	REPOS	15' ECH + 10' Gammes + 8x 600m à 95% VMA R= 1'00 + 10' RAC + Étirements	REPOS	Footing à 70% VMA + Étirements	PPG + Étirements	Footing à 60% VMA + Étirements	Sortie Longue sur route : 20' de 50% à 60% VMA + 15' à 70% VMA + 1000M+4000M+4000M+1000M allure Semi-M R=2'30 à 50% VMA + 10' de 60 à 50% VMA
VOLUME		1H15'		1H15'	1H30'	45'	1H45'

Semaine 7 - du 8 Avril au 14 Avril - Préparation Spécifique

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
TYPE DE SÉANCE	RECUP	VMA MIXTE	RECUP	ENDURANCE	RENFO FACULTATIF	ENDURANCE FACULTATIF	ALLURE SPECIFIQUE
DESCRIPTION	REPOS	15' ECH + 10' Gammes + 4x (250m+500m+250m) de 95 à 100% VMA R=100m trot + 10' RAC + Étirements	REPOS	Footing à 70% VMA + Étirements	PPG + Étirements	Footing à 60% VMA + Étirements	Sortie Longue sur route : 20' de 50% à 60% VMA + 2500M+5000M+2500M allure Semi-M R=2'30 à 50% VMA + 2x 5' allure 10KM R=5' + 10' de 60 à 50% VMA
VOLUME		1H15'		1H15'	1H30'	45'	1H45'

Semaine 8 - du 15 Avril au 21 Avril - Préparation Spécifique

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
TYPE DE SÉANCE	RECUP	VMA EXTENSIVE	RECUP	ENDURANCE	RENFO FACULTATIF	ENDURANCE FACULTATIF	ALLURE SPECIFIQUE
DESCRIPTION	REPOS	15' ECH + 10' Gammes + 4 à 5x 800m de 90 à 95% VMA R=100m mi-trot mi- marche + 10' RAC + Étirements	REPOS	Footing à 70% VMA + Étirements	PPG + Étirements	Footing à 60% VMA + Étirements	Sortie Longue sur route : 20' de 50% à 60% VMA + 4000M+3000M+2000M allure Semi-M R=2'30 à 50% VMA + 10' de 60 à 50% VMA
VOLUME		1H15'		1H00'	1H30'	45'	1H30'

Semaine 9 - du 22 Avril au 28 Avril - Relâchement

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
TYPE DE SÉANCE	RECUF	VMA INTENSIVE	RECUF	ALLURE SPECIFIQUE	RECUF FACULTATIF	RECUF	ENDURANCE
DESCRIPTION	REPOS	15' ECH + 10' Gammes + 12x 300m de 100 à 110% VMA R=100m trot + 10' RAC + Étirements	REPOS	15' ECH + 10' Gammes + 3000m+2000m+2000m allure Semi-M R=2'00 + 10' RAC + Étirements	Stretching	REPOS	Sortie Longue sur route : 30' de 50% à 60% VMA + 30' de 70% à 85% VMA + 15' de 60 à 50% VMA
VOLUME		1H15'		1H20'	1H		1H15'

Semaine 10 - du 29 Avril au 05 Mai - Relâchement

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
TYPE DE SÉANCE	RECUF	ALLURE SPECIFIQUE	RECUF	VMA INTENSIVE FACULTATIF	RECUF	ENDURANCE	OBJECTIF
DESCRIPTION	REPOS	15' ECH + 10' Gammes + 3x 1000m allure Marathon R=2'00 + 10' RAC + Étirements	REPOS	15' ECH + 10' Gammes + 5x 200m de 100 à 110% VMA R=100m trot + 10' RAC + Étirements	REPOS	Footing de réveil : 35' à 60% VMA avec 3 à 5 accélérations libres sur 100m + 10' Étirements	SEMI-MARATHON DE LA LOIRE Belle course à vous, Faites vous plaisir !
VOLUME		1H15'		45'		45'	