SAUMUR MARATHON DE LA LOIRE

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

MARS

2024

OBJECTIF SEMI LE 5 MAI !

LE SEMI
COURSE DE 21,100 KM
GENNES-VAL-DE-LOIRE
SAUMUR

SEMI MARATHON DE LA LOIRE | PLAN D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINE 1 - TEST VAMEVAL

26 février au 3 mars

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		

LE SEMI
COURSE DE 21,100 KM
GENNES-VAL-DE-LOIRE
SAUMUR

SEMI MARATHON DE LA LOIRE | PLAN D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINE 2 - PRÉPA GÉNÉRALE

4 au 10 mars

JOUR	VOLUME	TYPE	DÉTAIL
LUNDI	REPOS		
MARDI	1H15	VMA Extensive	15' ECH + 10' Gammes + 7 à 8 x 500m à 95% VMA / R=1'00 + 10' RAC + Étirements
MERCREDI	REPOS		
JEUDI	45 MIN	Endurance	Footing à 60% VMA + Étirements
VENDREDI	1H	Renfo facultatif	PPG + Étirements
SAMEDI	REPOS		
DIMANCHE	1H15	Saumurban Trail ou Allure spécifique	SAUMURBAN TRAIL (10 ou 17 km) ou 15' Footing de 50% à 60% de VMA + 30' Footing à 70% VMA + La fin en Footing de 60% à 50% de VMA

En savoir + :

SEMI MARATHON DE LA LOIRE | PLAN D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINE 3 - PRÉPA SPÉCIFIQUE

11 au 17 mars

JOUR	VOLUME	TYPE	DÉTAIL
LUNDI	REPOS		
MARDI	1H15	VMA intensive	15' ECH + 10' Gammes + 2x9x200m à 100% VMA r=100m trot / R=100m marche + 10' RAC + Étirements
MERCREDI	REPOS		
JEUDI	1H	Endurance	Footing à 65% VMA + Étirements
VENDREDI	1H15	Renfo facultatif	PPG + Étirements
SAMEDI	45 MIN	Endurance facultatif	Footing à 60% VMA + Étirements
DIMANCHE	1H20	Allure spcifique	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

LE SEMI
COURSE DE 21,100 KM
GENNES-VAL-DE-LOIRE
SAUMUR

SEMI MARATHON DE LA LOIRE | PLAN D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINE 4 - PRÉPA SPÉCIFIQUE

18 au 24 mars

JOUR	VOLUME	TYPE	DÉTAIL
LUNDI	REPOS		
MARDI	1H15	VMA intensive	15' ECH + 10' Gammes + 7x (300m+200m) à 100% VMA r+R=100m trot 10' RAC + Étirements
MERCREDI	REPOS		
JEUDI	1H	Endurance	Footing à 70% VMA + Étirements
VENDREDI	1H30	Renfo facultatif	PPG + Étirements
SAMEDI	45 MIN	Endurance facultatif	Footing à 60% VMA + Étirements
DIMANCHE	1H30	Allure spécifique	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

LE SEMI
COURSE DE 21,100 KM
GENNES-VAL-DE-LOIRE
SAUMUR

SEMI MARATHON DE LA LOIRE | PLAN D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINE 5 - PRÉPA SPÉCIFIQUE

25 au 31 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	REPOS		
JEUDI	45 MIN	VMA intensive	15' ECH + 10' Gammes + 7x 300m à 105% VMA / R=100m trot 10' RAC + Étirements
VENDREDI	1H30	Renfo facultatif	PPG + Étirements
SAMEDI	45 MIN	Endurance facultatif	Footing à 60% VMA + Étirements
DIMANCHE	Allure spécifique Test allure semi		20' ECH + 10' Gammes + 10KM À l'allure du Semi-Marathon + 15' RAC + Étirements

LE SEMI
COURSE DE 21,100 KM
GENNES-VAL-DE-LOIRE
SAUMUR