

Semaine 0 - du 20 janvier au 26 Janvier – 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 RDV 10h30 au Stade d'Offard à Saumur	REPOS
VOLUME	30'		30'			1H	

Semaine 1 - du 27 Janvier au 02 Février - Préparation Générale

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
TYPE DE SÉANCE	RECUP	ENDURANCE	RENFO FACULTATIF	ENDURANCE FACULTATIF	RECUP	RECUP	ENDURANCE
DESCRIPTION	REPOS	Footing à 60% VMA + Étirements	Athlé Fit + Étirements	Footing à 60% VMA + Étirements	REPOS	REPOS	Sortie Longue sur terrain souple : 30' de 50% à 60% VMA + 30' à 70% VMA + 15' de 60 à 50% VMA
VOLUME		30'	30'	45'			1H15'

Semaine 2 - du 03 Février au 09 Février - Préparation Générale

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
TYPE DE SÉANCE	RECUP	VMA INTENSIVE	RENFO FACULTATIF	ENDURANCE	RECUP	ENDURANCE FACULTATIF	ENDURANCE
DESCRIPTION	REPOS	15' ECH + 10' Gammes + 3 séries de 6x 30''/30'' (30'' à 100% VMA / 30'' à 60% VMA) R=2'00 + 10' RAC + Étirements	Athlé Fit + Étirements	Footing à 60% VMA + Étirements	REPOS	Footing à 60% VMA + Étirements	Sortie Longue sur terrain souple : 30' de 50% à 60% VMA + 35' à 70% VMA + 15' de 60 à 50% VMA
VOLUME		1H15'	45'	45'		45'	1H20'

Semaine 3 - du 10 au 16 Février - Préparation Générale

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
TYPE DE SÉANCE	RECUP	VMA EXTENSIVE	RENFO FACULTATIF	ENDURANCE	RECUP	ENDURANCE FACULTATIF	ENDURANCE
DESCRIPTION	REPOS	15' ECH + 10' Gammes + 2 séries de 5x 400m à 95% VMA r=45'' R=3'00 + 10' RAC + Étirements	Athlé Fit + Étirements	Footing à 65% VMA + Étirements	REPOS	Footing à 60% VMA + Étirements	Sortie Longue sur terrain souple : 30' de 50% à 60% VMA + 45' à 70% VMA + 15' de 60 à 50% VMA
VOLUME		1H15'	1H	45'		45'	1H30'

Semaine 4 - du 17 au 23 Février - Préparation Générale/Spécifique

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
TYPE DE SÉANCE	RECUP	VMA INTENSIVE	RENFO FACULTATIF	ENDURANCE	RECUP	ENDURANCE FACULTATIF	ALLURE SPECIFIQUE
DESCRIPTION	REPOS	15' ECH + 10' Gammes + 3 séries de 7x 30''/30'' (30'' à 105% VMA / 30'' à 55% VMA) R=2'00 + 10' RAC + Étirements	Athlé Fit + Étirements	Footing à 70% VMA + Étirements	REPOS	Footing à 60% VMA + Étirements	Sortie Longue sur route : 30' de 50% à 60% VMA + 2x 3000M allure Marathon + 2x 1000M allure Semi-M r&R=3' à 50% VMA + 15' de 60 à 50% VMA
VOLUME		1H15'	1H15'	45'		45'	1H45'

Semaine 5 - du 24 Février au 02 Mars - Préparation Générale/Spécifique

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
TYPE DE SÉANCE	RECUP	VMA INTENSIVE	RENFO FACULTATIF	ENDURANCE	RECUP	ENDURANCE FACULTATIF	ALLURE SPECIFIQUE
DESCRIPTION	REPOS	15' ECH + 10' Gammes + 2 séries de 8 à 10x 200m à 105% VMA r=40'' R=3'00 + 10' RAC + Étirements	Athlé Fit + Étirements	Footing à 70% VMA + Étirements	REPOS	Footing à 60% VMA + Étirements	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 de plus 1'00 à la montée R=descente + 15' de 60 à 50% VMA
VOLUME		1H15'	1H15'	1H		45'	2H

Semaine 6 - du 03 au 09 Mars - Préparation Générale/Spécifique

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
TYPE DE SÉANCE	RECUP	VMA EXTENSIVE	RENFO FACULTATIF	ENDURANCE	RECUP	ENDURANCE FACULTATIF	ALLURE SPECIFIQUE ou SAUMURBAN TRAIL
DESCRIPTION	REPOS	15' ECH + 10' Gammes + 7 à 8x 500m à 95% VMA R=1'00 + 10' RAC + Étirements	Athlé Fit + Étirements	Footing à 70% VMA + Étirements	REPOS	Footing à 60% VMA + Étirements	SAUMRBAN TRAIL (10km ou 18km) ou Sortie Longue sur chemin : 30' de 50% à 60% VMA + 4 x 2km à 75% VMA R=3' à 50% VMA + 15' Montée vite/Descente lent d'une côte de plus 1'00 à la montée R=descente + 15' de 60 à 50% VMA
VOLUME		1H15'	1H15'	1H		45'	2H

Semaine 7 - du 10 au 16 Mars - Préparation Spécifique

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
TYPE DE SÉANCE	RECUP	VMA EXTENSIVE	RENFO FACULTATIF	ENDURANCE	RECUP	ENDURANCE FACULTATIF	ALLURE SPECIFIQUE
DESCRIPTION	REPOS	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	Athlé Fit + Étirements	Footing à 70% VMA + Étirements	REPOS	Footing à 60% VMA + Étirements	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
VOLUME		1H15'	1H15'	1H15		45'	2H10'

Semaine 8 - du 17 au 23 Mars - Préparation Spécifique

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
TYPE DE SÉANCE	RECUP	VMA INTENSIVE	RENFO FACULTATIF	ENDURANCE	RECUP	ENDURANCE FACULTATIF	ALLURE SPECIFIQUE
DESCRIPTION	REPOS	15' ECH + 10' Gammes + 7x (300m+200m) à 105% VMA r=100m trot R=1'00 + 10' RAC + Étirements	Athlé Fit + Étirements	Footing à 70% VMA + Étirements	REPOS	Footing à 60% VMA + Étirements	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
VOLUME		1H15'	1H15'	1H15'		1H	2H20'

Semaine 9 - du 24 au 30 Mars - Préparation Spécifique

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

Semaine 10 - du 31 Mars au 06 Avril - Relâchement

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
TYPE DE SÉANCE	RECUP	ENDURANCE	RECUP	VMA INTENSIVE	RECUP	ENDURANCE FACULTATIF	ALLURE SPECIFIQUE
DESCRIPTION	REPOS	Footing à 60% VMA + Étirements	REPOS	15' ECH + 10' Gammes + 20x 200m à 105% VMA R=100m trot + 10' RAC + Étirements	REPOS	Footing à 70% VMA + Étirements	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
VOLUME		1H		1H15'		1H	1H50'

Semaine 11 - du 07 au 13 Avril - Préparation Spécifique

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
TYPE DE SÉANCE	RECUP	VMA EXTENSIVE	RECUP FACULTATIF	ENDURANCE	RECUP	ENDURANCE FACULTATIF	ALLURE SPECIFIQUE
DESCRIPTION	REPOS	15' ECH + 10' Gammes + 8x 500m à 95% VMA R=100m trot + 10' RAC + Étirements	Yoga Ou Stretching	Footing à 70% VMA + Étirements	REPOS	Footing à 60% VMA + Étirements	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
VOLUME		1H15'	1H	1H15'		1H	2H30'

Semaine 12 - du 14 au 20 Avril - Préparation Spécifique

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
TYPE DE SÉANCE	RECUP	VMA INTENSIVE	RECUP FACULTATIF	ENDURANCE	RECUP	ENDURANCE FACULTATIF	ALLURE SPECIFIQUE
DESCRIPTION	REPOS	15' ECH + 10' Gammes + 4x (400m+300m+200m) de 100 à 110% VMA R=100m trot + 10' RAC + Étirements	Yoga Ou Stretching	Footing à 70% VMA + Étirements	REPOS	Footing à 60% VMA + Étirements	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
VOLUME		1H15'	1H	1H15'		1H	2H45'

Semaine 13 - du 21 au 27 Avril - Préparation Spécifique

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
TYPE DE SÉANCE	RECUP	VMA EXTENSIVE	RECUP FACULTATIF	ENDURANCE	RECUP	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	Yoga Ou Stretching	Footing à 70% VMA + Étirements	REPOS	Footing à 60% VMA + Étirements	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
VOLUME		1H15'	1H	1H15'		1H	2H00'

Semaine 14 - du 28 Avril au 04 Mai - Relâchement

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
TYPE DE SÉANCE	RECUP	VMA INTENSIVE	RECUP FACULTATIF	ALLURE SPECIFIQUE	RECUP	ENDURANCE FACULTATIF	ENDURANCE
DESCRIPTION	REPOS	15' ECH + 10' Gammes + 12x 300m de 100 à 110% VMA R=100m trot + 10' RAC + Étirements	Yoga Ou Stretching	15' ECH + 10' Gammes + 3x 3000m allure Marathon R=2'00 + 10' RAC + Étirements	REPOS	Footing à 60% VMA + Étirements	Sortie Longue sur route : 30' de 50% à 60% VMA + 30' de 70% à 80% VMA + 15' de 60 à 50% VMA
VOLUME		1H15'	1H	1H40'		45'	1H15'

Semaine 15 - du 05 au 11 Mai - Relâchement

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
TYPE DE SÉANCE	RECUP	ALLURE SPECIFIQUE	RECUP	VMA INTENSIVE FACULTATIF	RECUP	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	MARATHON DE LA LOIRE Belle course à vous, Faites vous plaisir !
VOLUME		1H15'		45'		45'	