

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.

Si vous êtes **débutant**, ne faire que les **3 séances incontournables** (journées avec bandeau jaune).

QUELLE DURÉE ?

Ce plan d'entraînement est basé sur une progression de **11 semaines**,

- 3 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 !

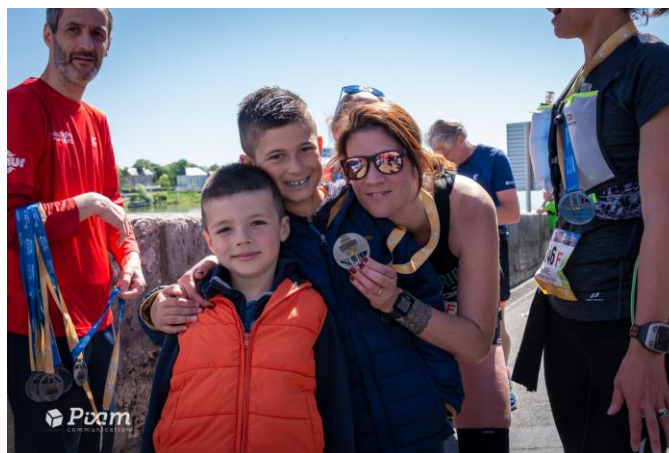


À QUELLE VITESSE ?

L'objectif temps de votre semi-marathon, ainsi que les allures d'entraînements, sont calculés en pourcentage de votre **VMA** qui correspond à la vitesse à laquelle vous atteignez votre consommation maximale d'oxygène (VO2 max), c'est une allure qu'on peut conserver pendant une durée de 4 à 6 minutes. Cette VMA est mesurée sur une piste de 400m par le test VAMEVAL, que le CAPS vous propose au **complexe sportif du Stade de l'île d'Offard le Samedi 01/03 à 10h30** (inscription gratuite pour tous les inscrits au Semi-Marathon de la Loire).

⚠️ (Venez nombreux avec votre **MONTRE** ou **CHRONOMÈTRE**, voire même un cardiofréquencemètre si vous en possédez un).

C'est un exercice exigeant durant lequel vous irez au bout de vos forces mais indispensable pour étalonner correctement votre allure au marathon et qui vous servira pour suivre le plan d'entraînement.



ASTUCE POUR CONNAÎTRE SA VMA ?

Si vous n'êtes pas disponible à la date du test, voici un autre moyen de connaître votre VMA avec le test Demi-Cooper :

- Vous vous échauffez très sérieusement pendant 20 minutes, en terminant par plusieurs accélérations d'environ 100m.
- Vous courez alors la plus grande distance possible à allure régulière en 6 minutes et vous notez la distance parcourue.

Par exemple : 1500m ou 1,500km.

Vous multipliez par 10 et vous obtenez une VMA de 15,0 km/h.

Ce test a tendance à sous estimer un peu votre VMA (parfois jusqu'à 0,5 km/h).

COMBIEN DE SÉANCES ?

Le nombre minimal conseillé de séances pour un semi-marathon est de **3 par semaines**.

Nous avons élaboré un **Plan sur 5 séances/semaine** avec 2 séances facultatives et 3 séances incontournables (journées avec bandeau jaune).



QUELLES SÉANCES ?

Les **3 séances incontournables** de la semaine :

Le **dimanche** en règle général est le jour de la **sortie longue** qui va vous permettre d'améliorer ou d'entretenir votre **allure spécifique pour votre semi-marathon**, nous l'associons aussi avec un rappel de l'endurance.

Le **mardi**, vous aurez généralement à **améliorer** ou à **entretenir votre VMA INTENSIVE** (distance jusqu'à 400M) ou **EXTENSIVE** (distance de 400M à 1000M) exprimée en pourcentage de votre VMA.

Le **jeudi**, vous aurez généralement à **améliorer** ou à **entretenir** votre endurance fondamentale, l'allure à laquelle on peut faire durer l'effort longtemps, plusieurs heures, sans être essoufflé. Pour faire simple, vous devez être capable de courir et parler en même temps à cette allure.



Le **vendredi**, la **PPG** Facultatif, exercices de renforcement et d'assouplissement musculaire basés sur l'ensemble du corps avec l'ADN de l'Athlétisme, RDV au Stade d'Offard à 18H00 tous les vendredis pour les séances encadrés par les coachs du CAPS.

REMARQUES

5 séances ce n'est pas assez pour vous, alors nous vous conseillons **d'ajouter des séances d'endurance fondamentale** de 45' à 1H ou une **séance de VMA intensive ou extensive** avec un maximum de 2 par semaine. Vous aimez faire du **vélo** alors ajouter une sortie d'1H30.

Pensez toujours à garder un **minimum d'1 jour de repos par semaine**.

Si vous ne pouvez respecter les jours de la semaine indiqués dans le plan d'entraînement, faites en sorte qu'il y ait au moins **48h entre la séance de VMA et celle de vitesse spécifique**, qui sont deux séances exigeantes.

Si vous avez des soucis personnels, professionnels ou physiques et que vous devez annuler une séance, **n'essayez jamais de la rattraper**, vous avez **capitaliser de la récupération** qui vous servira toujours pour vos prochaines séances.

Abréviations utilisées :

ECH : Footing d'échauffement

RAC : Footing de Retour Au Calme

VMA : Vitesse Maximale Aérobie

R : Récupération entre les séries

r : Récupération dans la série entre 2 distances

Gammes : Ensemble de gestes techniques qui améliore votre foulée, par ex. montées de genoux, talons-fesses, jambes tendues, etc.

Définition des allures :

Allure Marathon entre 75% et 80% de VMA

Allure Semi-Marathon entre 80% et 85% de VMA

Allure 10KM entre 85% et 90% de VMA



Il vous reste alors à vous armer d'une solide détermination, de beaucoup de persévérance, d'écoute de votre corps, et l'objectif final se cueillera comme un fruit bien mûr.

Bonne Prépa à vous !

Semaine 1 - du 24 Février au 02 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 RDV 10h30 au Stade d'Offard à Saumur	REPOS
VOLUME	30'		30'			1H	

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

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
TYPE DE SÉANCE	RECUP	VMA INTENSIVE	RECUP	ENDURANCE	RENFO FACULTATIF	RECUP	SAUMURBAN TRAIL
DESCRIPTION	REPOS	15' ECH + 10' Gammes + 2 séries de 6x 30"/30" (30" à 100% VMA / 30" à 50% VMA) R=2'00 + 10' RAC + Étirements	REPOS	Footing à 60% VMA + Étirements	PPG + Étirements	REPOS	SAUMURBAN TRAIL (10km, ou 18km) 15' Footing de 50% à 60% de VMA + 30' Footing à 70% VMA + La fin en Footing de 60% à 50% de VMA
VOLUME		1H00'		45'	1H00'		

Semaine 3 - du 10 Mars au 16 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	15' ECH + 10' Gammes + 7 à 8x 500m à 95% VMA R=1'00 + 10' RAC + Étirements	REPOS	Footing à 60% VMA + Étirements	PPG + Étirements	REPOS	Sortie Longue sur terrain souple : 30' de 50% à 60% VMA + 30' à 70% VMA + 15' de 60 à 50% VMA
VOLUME		1H15'		45'	1H00'		1H15'

Semaine 4 - du 17 Mars au 23 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 5 - du 24 Mars au 30 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 6 - du 31 Mars au 06 Avril - 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 7 - du 07 Avril au 13 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 8 - du 14 Avril au 20 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 9 - du 21 Avril au 27 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 10 - 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	ALLURE SPECIFIQUE	RECUP FACULTATIF	RECUP	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 11 - du 05 Mai 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	SEMI-MARATHON DE LA LOIRE Belle course à vous, Faites vous plaisir !
VOLUME		1H15'		45'		45'	