

# SAUMUR MARATHON DE LA LOIRE

## PLAN D'ENTRAÎNEMENT MARS

2025

**OBJECTIF MARATHON LE 11 MAI !**



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

## SEMAINE 6 - PRÉPA SPÉCIFIQUE

*3 au 9 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	1H15	Renfo facultatif	Athlé Fit + Étirements
JEUDI	1H	Endurance	Footing à 70% VMA + Étirements
VENDREDI	REPOS		
SAMEDI	45MIN	Endurance facultatif	Footing à 60% VMA + Étirements
DIMANCHE	2H	Saumurban Trail ou Allure spécifique	SAUMURBAN TRAIL (10km ou 18km) ou Sortie Longue sur chemin 30' de 50% à 60% VMA + 4x2km à 75% VMA R=3' à 50% VMA + 15' Montée vite/Descente lent d'une côte de plus de 1'00 à la montée R=descente + 15' de 60 à 50% VMA

En savoir + :



## SEMAINE 7 - PRÉPA SPÉCIFIQUE

*10 au 16 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	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 + 3x 5' allure Semi-M R=5' à 50% VMA + 15' de 60 à 50% VMA



## SEMAINE 8 - PRÉPA SPÉCIFIQUE

*17 au 23 mars*

JOUR	VOLUME	TYPE	DÉTAIL
LUNDI	REPOS		
MARDI	1H15	VMA extensive	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	1H	Endurance facultatif	Footing à 60% VMA + Étirements
DIMANCHE	2H20	Allure spécifique test allure marathon	Sortie Longue sur route : 30' de 50% à 60% VMA + 2x15' allure Marathon R=5' à 50% VMA + 20' à 70% VMA + 2x3' allure 10km R=4' à 50% VMA + 3x5' allure Semi-M R=5' à 50% VMA +15' de 60 à 50% VMA



## SEMAINE 9 - PRÉPA SPÉCIFIQUE

*24 au 30 mars*

JOUR	VOLUME	TYPE	DÉTAIL
LUNDI	REPOS		
MARDI	1H15	VMA extensive	15' ECH + 10' Gammes + 8x400m à 100% VMA R=100m trot 10' RAC + Étirements
MERCREDI	1H15	Renfo facultatif	Athlé Fit + Étirements
JEUDI	1H	VMA intensive	15' ECH + 10' Gammes + 7x300m à 105% VMA R=100m trot 10' RAC + Étirements
VENDREDI	REPOS		
SAMEDI	45MIN	Endurance facultatif	Footing à 60% VMA + Étirements
DIMANCHE		Allure spécifique	20' ECH + 10' Gammes + Semi-Marathon (à l'allure du Marathon) +15' RAC + Étirements



## SEMAINE 10 - RELÂCHEMENT

*31 mars au 6 avril*

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

