

# SAUMUR MARATHON DE LA LOIRE

## PLAN D'ENTRAÎNEMENT JANVIER-FÉVRIER

2026

OBJECTIF MARATHON LE 10 MAI !

LE MARATHON  
COURSE DE 42,195 KM

# SAUMUR MARATHON DE LA LOIRE | PLAN D'ENTRAÎNEMENT

## SEMAINE 0 - TEST VAMEVAL

19 au 25 janvier

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	45 MIN	Endurance facultatif	Footing + Étirements
DIMANCHE		REPOS	



SEM 0

# SAUMUR MARATHON DE LA LOIRE | PLAN D'ENTRAÎNEMENT

## SEMAINE 1 - PRÉPA GÉNÉRALE

*26 janvier au 1 février*

JOUR	VOLUME	TYPE	DÉTAIL
LUNDI	REPOS		
MARDI	30 MIN	Endurance	Footing à 60% VMA + Étirements
MERCREDI	30 MIN	Renfo facultatif	Athlé Fit + Étirements
JEUDI	45 MIN	Endurance facultatif	Footing à 60% VMA + Étirements
VENDREDI	REPOS		
SAMEDI	REPOS		
DIMANCHE	TEST VMA	TEST VMA 10h30 au Stade d'Offard à Saumur	



SEM 1



# PLAN D'ENTRAÎNEMENT

## SEMAINE 2 - PRÉPA GÉNÉRALE

2 au 8 février

JOUR	VOLUME	TYPE	DÉTAIL
LUNDI			REPOS
MARDI	1H15	VMA intensive	15' ECH + 10' Gammes + 3 séries de 6x 30"/30" (30" à 100% VMA / 30" à 60% VMA) R=2'00 + 10' RAC + Étirements
MERCREDI	45 MIN	Renfo facultatif	Athlé Fit + Étirements
JEUDI	45 MIN	Endurance	Footing à 60% VMA + Étirements
VENDREDI			REPOS
SAMEDI	45 MIN	Endurance facultatif	Footing à 60% VMA + Étirements
DIMANCHE	1H20	Endurance	Sortie Longue sur terrain souple 30' de 50% à 60% VMA + 30' à 70% VMA + 15' de 60 à 50% VMA



SEM 2



# PLAN D'ENTRAÎNEMENT

## SEMAINE 3 - PRÉPA GÉNÉRALE

9 au 15 février

JOUR	VOLUME	TYPE	DÉTAIL
LUNDI	REPOS		
MARDI	1H15	VMA extensive	15' ECH + 10' Gammes 2 séries de 5x 400m à 95% VMA r=45" R=3'00 + 10' RAC + Étirements
MERCREDI	1H	Renfo facultatif	Athlé Fit + Étirements
JEUDI	45 MIN	Endurance	Footing à 60% VMA + Étirements
VENDREDI	REPOS		
SAMEDI	45 MIN	Endurance facultatif	Footing à 60% VMA + Étirements
DIMANCHE	1H30	Endurance	Sortie Longue sur terrain souple 30' de 50% à 60% VMA + 45' à 70% VMA + 15' de 60 à 50% VMA



SEM 3



# PLAN D'ENTRAÎNEMENT

## SEMAINE 4 - PRÉPA GÉNÉRALE - SPÉCIFIQUE

16 au 22 février

JOUR	VOLUME	TYPE	DÉTAIL
LUNDI	REPOS		
MARDI	1H15	VMA intensive	15' ECH + 10' Gammes 3 séries de 7x 30"/30" (30" à 105% VMA / 30" à 55%) R=2'00 + 10' RAC + Étirements
MERCREDI	1H15	Renfo facultatif	Athlé Fit + Étirements
JEUDI	45 MIN	Endurance	Footing à 70% VMA + Étirements
VENDREDI	REPOS		
SAMEDI	45 MIN	Endurance facultatif	Footing à 60% VMA + Étirements
DIMANCHE	1H45	Allure spécifique	Sortie Longue sur route 30' de 50% à 60% VMA + 2x 3000 M allure Marathon + 2x 1000 M allure Semi-M r&R=3' à 50% VMA + 15' de 60 à 50% VMA



SEM 4



# PLAN D'ENTRAÎNEMENT

## SEMAINE 5 - PRÉPA GÉNÉRALE - SPÉCIFIQUE

23 février au 1 mars

JOUR	VOLUME	TYPE	DÉTAIL
LUNDI	REPOS		
MARDI	1H15	VMA intensive	15' ECH + 10' Gammes 2 séries de 8 à 10x 200m à 105% VMA r=40" R=3'00 + 10' RAC + Étirements
MERCREDI	1H15	Renfo facultatif	Athlé Fit + Étirements
JEUDI	1H	Endurance	Footing à 70% VMA + Étirements
VENDREDI	REPOS		
SAMEDI	45 MIN	Endurance facultatif	Footing à 60% VMA + Étirements
DIMANCHE	2H	Allure spécifique	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 R=descente + 15' de 60 à 50% VMA



SEM 5