

SAUMUR MARATHON DE LA LOIRE

PLAN D'ENTRAÎNEMENT MARS

2026

OBJECTIF MARATHON LE 10 MAI !

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

SAUMUR MARATHON DE LA LOIRE | PLAN D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINE 6 - PRÉPA SPÉCIFIQUE

2 au 8 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 + :



SEM 6

SAUMUR MARATHON DE LA LOIRE | PLAN D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINE 7 - PRÉPA SPÉCIFIQUE

9 au 15 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



SEM 7

SAUMUR MARATHON DE LA LOIRE | PLAN D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINE 8 - PRÉPA SPÉCIFIQUE

16 au 22 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



SEM 8

SAUMUR MARATHON DE LA LOIRE | PLAN D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINE 9 - PRÉPA SPÉCIFIQUE

23 au 29 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	45MN	Endurance facultatif	Footing à 60% VMA + Étirements
DIMANCHE		Allure spécifique	20' ECH + 10' Gammes + Semi-Marathon (à l'allure du Marathon) +15' RAC + Étirements



SEM 9

SAUMUR MARATHON DE LA LOIRE | PLAN D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINE 10 - RELÂCHEMENT

30 mars au 5 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



SEM 10