

SAUMUR MARATHON DE LA LOIRE

PLAN D'ENTRAÎNEMENT MARS

2026

OBJECTIF MARATHON LE 10 MAI !



LE MARATHON
COURSE DE 42,195 KM

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 + :



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 |



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 |



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 | 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

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 |

