PLAN D'ENTRAINEMENT - SEMI-MARATHON 2020

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 en vue du Semi-Marathon de la Loire s'adresse à des coureurs ayant déjà une condition physique qui leur permet d'envisager sereinement de terminer ce Semi-Marathon sans trop de dégâts. Ceci implique d'être capable de **courir 1h en continu** en endurance fondamentale.

QUELLE DURÉE ?

Ce plan est basé sur une progression de **9,5 semaines** :

- les 4,5 premières concernent le **développement général du coureur** et débutent par la participation au Saumurban Trail qui est le réel « coup de pistolet » de votre préparation.
- les 4 suivantes sont basées sur le travail à **l'allure spécifique du semi-marathon.**
- la dernière semaine, période de **relâchement**, vous permettra de récupérer et de "faire du jus" avant l'épreuve finale.

LE SEMI
COURSE DE 21.100 KM
GENNES-VAL-DE-LOIRE
SAUMUR

Réalisation : Marcel LEBORGNE et Marc DUGAS - Entraîneurs du CAPS - Club d'Athlétisme du Pays Saumurois

PLAN D'ENTRAINEMENT - SEMI-MARATHON 2020

À QUELLE VITESSE ?

L'objectif chrono final, ainsi que les allures d'entraînement, sont calculés en pourcentage de votre **VMA** (Vitesse Maximale Aérobie) qui n'est pas votre maximum de vitesse mais qui **est une allure qu'un coureur peut maintenir durant 4 à 8 minutes**.

Cette VMA est mesurée sur une piste, grâce à un test fiable, dit test Vaméval, que le CAPS vous propose au **Stade de l'Ile d'Offard** le **Samedi 29/02** à 10h30 (inscription gratuite pour tout inscrit au Semi-Marathon de la Loire 2020).

⚠N'oubliez pas d'amener ce jour là votre 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 vos allures d'entraînement.

SI JE NE SUIS PAS PRÉSENT À CETTE DATE ?

Si vous n'êtes pas disponible à cette date, voici de quelle manière connaître votre VMA :

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

Par exemple : 1520m ou 1,520km.

Vous multipliez par 10 et vous obtenez une VMA de 15,2 km/h.

Cette VMA, obtenue par ce test dit de Semi-Cooper, a tendance à sous estimer un peu votre VMA (parfois jusqu'à 0,5 km/h).

LE SEMI
COURSE DE 21.100 KM
GENNES-VAL-DE-LOIRE
SAUMUR

Réalisation : Marcel LEBORGNE et Marc DUGAS - Entraîneurs du CAPS - Club d'Athlétisme du Pays Saumurois

PLAN D'ENTRAINEMENT - SEMI-MARATHON 2020

COMBIEN DE SÉANCES ?

Le nombre minimal de séances pour espérer terminer un Semi-Marathon sans trop de douleurs est de **3 par semaines**. Ce nombre peut aller jusqu'à 5 pour les plus aguerris. Nous avons élaboré un **plan sur 4 séances/semaine**. Mais il peut être utilisé sur 3 séances : ce sont les journées avec bandeau jaune.

Pour faire simple, nous les avons positionnées en général le Mardi, le Jeudi, le Samedi et le Dimanche, mais vous pouvez très bien adapter en fonction de votre emploi du temps.

QUELLES SÉANCES ?

En règle générale, le **Samedi** comporte un footing d'1h environ (vitesse d'environ 60% de la VMA).

Le **Dimanche** est souvent le jour de la sortie longue (On débute à 60% VMA pour terminer à environ 70% VMA). Cette sortie longue peut aussi être variée, de par les allures ou par le terrain. Elle peut inclure des séquences à allure semi-marathon.

Le **Mardi**, vous aurez généralement à travailler ou à entretenir votre VMA (avec des allures comprises entre 95% et 105% de la VMA).

Le **Jeudi**, durant les 4 premières semaines, vous travaillerez la plupart du temps votre préparation physique **générale** (abdos, haut du corps, quadri, ischio...) et votre préparation physique **spécifique** (montées de genoux, foulées bondissantes, travail de foulée, travail en côtes...). Les 4 semaines suivantes, vous travaillerez votre vitesse spécifique du semi-marathon.

LE SEMI
COURSE DE 21.100 KM
GENNES-VAL-DE-LOIRE
SAUMUR

Réalisation : Marcel LEBORGNE et Marc DUGAS - Entraîneurs du CAPS - Club d'Athlétisme du Pays Saumurois

PLAN D'ENTRAINEMENT - SEMI-MARATHON 2020

REMARQUES

Il n'est pas inutile d'inclure, pour ceux qui sont très motivés, par exemple le Mercredi, une séance réservée à la préparation physique en général (une demi heure peut suffire largement !)

Si vous ne pouvez caler que 3 séances par semaine, choisissez celles qui ont un bandeau jaune.

Si vous voulez rajouter une séance, vous pouvez inclure un footing d'une heure en plus.

Si vous ne pouvez respecter le choix des journées de la semaine, 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 problèmes physiques et que vous devez sauter une séance, n'essayez jamais de rattraper la séance perdue.

Les séances de VMA, de vitesse spécifique, de PPG et PPS, doivent débuter par un échauffement sérieux d'environ 20 minutes, suivi de gestes techniques (montées de genoux, talons fesses, jambes tendues etc...) sur environ 10 minutes . Il se termine par un retour au calme (on trottine) de 10 minutes et par une série d'assouplissements doux.

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.

BON COURAGE !

LE SEMI
COURSE DE 21.100 KM
GENNES-VAL-DE-LOIRE
SAUMUR

Réalisation : Marcel LEBORGNE et Marc DUGAS - Entraîneurs du CAPS - Club d'Athlétisme du Pays Saumurois

PLAN D'ENTRAINEMENT - SEMI-MARATHON 2020

SEMAINE 1 - DU 02 MARS AU 08 MARS - PRÉPARATION GÉNÉRALE

JOUR DE LA SEMAINE	Samedi 29 Février	Mercredi 04 Mars	Jeudi 05 Mars	Vendredi 06 Mars	Samedi 07 Mars	Dimanche 08 Mars
TYPE DE SÉANCE	TEST VAMEVAL	FOOTING	REPOS	REPOS	REPOS	COMPETITION
DESCRIPTION	Test Vaméval 10h30 Stade Omnisport Chronomètre + Cardio +20 min de récupération + assouplissements	Footing à 60% de la VMA				Saumurban Trail (9km, 16km, 26km, 35km)
VOLUME	20' (+30')	1h				

SEMAINE 2 - DU 09 MARS AU 15 MARS - PRÉPARATION GÉNÉRALE

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi 09 Mars	Mardi 10 Mars	Mercredi 11 Mars	Jeudi 12 Mars	Vendredi 13 Mars	Samedi 14 Mars	Dimanche 15 Mars
TYPE DE SÉANCE	REPOS	VMA INTENSIVE	PPG FACTULTIVE	VMA EXTENSIVE	REPOS	FOOTING	SORTIE LONGUE
DESCRIPTION		20' échauffement 10' gammes techniques : 3 séries de 10x 30''- 30'' (30'' à 100% et 30'' à 60%) 2' de marche entre les séries pour récupérer 10' récupération + étirements *Repos si Saumurban Trail*	Séance de préparation physique individuelle : abdos, gainage, membres inférieurs et supérieurs, corde à sauter, etc.	20' échauffement 10' gammes techniques + 2 séries de 4x600m à 93% (récupération active : 1'10'' à 60% entre les 600 et marche 2'30" entre les séries) 10' de récupération + étirements *Repos si Saumurban Trail*		Footing sur route à 60% VMA	Sortie longue sur route : commencer à 60% VMA pour arriver entre 65% et 70%.
VOLUME		25' (+40')	30'	25' (+40')		1h	1h15'

Réalisation : Marcel LEBORGNE et Marc DUGAS - Entraîneurs du CAPS - Club d'Athlétisme du Pays Saumurois

PLAN D'ENTRAINEMENT - SEMI-MARATHON 2020

SEMAINE 3 - DU 16 MARS AU 22 MARS - PRÉPARATION GÉNÉRALE

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi 16 Mars	Mardi 17 Mars	Mercredi 18 Mars	Jeudi 19 Mars	Vendredi 20 Mars	Samedi 21 Mars	Dimanche 22 Mars
TYPE DE SÉANCE	REPOS	VMA INTENSIVE	PPG FACULTATIVE	VMA EXTENSIVE	REPOS	FOOTING	SORTIE LONGUE
DESCRIPTION		20' échauffement 10' de gammes techniques : 2 séries de 6x300m à 98% (récupération active : 45'' et marche de 2'30'' entre les séries) 10' de récupération + étirements	Séance de préparation physique individuelle : abdos, gainage, membres inférieurs et supérieurs, corde à sauter, etc.	20' échauffement 10' de gammes techniques + 500m- 600m-700m-800m-700m-600m à 95% (récup 45'' à 1' au trot entre les distances) 10' de récupération + étirements		Footing en nature à 60%	Sortie longue sur route : commencer à 60% VMA pour arriver entre 65% et 70% On peut intégrer une dizaine d'accélérations Étirements doux
VOLUME		25' (+40')	30'	1h15		1h	1h30

SEMAINE 4 - DU 23 MARS AU 29 MARS - PRÉPARATION GÉNÉRALE

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi 23 Mars	Mardi 24 Mars	Mercredi 25 Mars	Jeudi 26 Mars	Vendredi 27 Mars	Samedi 28 Mars	Dimanche 29 Mars
TYPE DE SÉANCE	REPOS	VMA EXTENSIVE	PPG FACULTATIVE	VMA INTENSIVE	REPOS	FOOTING	SORTIE LONGUE
DESCRIPTION		20' échauffement 2 séries de 4x1000m à 90% (récup:1' marche et 2'30'' entre les séries) 10' de récupération + étirements	Séance de préparation physique individuelle : abdos, gainage, membres inférieurs et supérieurs, corde à sauter, etc.	20' échauffement 10' de gammes techniques + 2 séries de 8x200m à 98% (récup active: 30" et récup marche 2' entre les séries) 10' de récupération + étirements		Footing sur terrain vallonné (60%)	Sortie longue sur route Endurance (entre 65% et 70%) On inclut 2 fois 6' à l'allure du 10km (85% à 90%) Étirements doux
VOLUME		1h (+30')	30'	25' (+40')		1h15	1h30

Réalisation : Marcel LEBORGNE et Marc DUGAS - Entraîneurs du CAPS - Club d'Athlétisme du Pays Saumurois

PLAN D'ENTRAINEMENT - SEMI-MARATHON 2020

SEMAINE 5 - DU 30 MARS AU 05 AVRIL- PRÉPARATION GÉNÉRALE

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi 30 Mars	Mardi 31 Mars	Mercredi 1er Avril	Jeudi 02 Avril	Vendredi 03 Avril	Samedi 04 Avril	Dimanche 05 Avril
TYPE DE SÉANCE	REPOS	VMA MIXTE	REPOS	SEANCE DE CÔTES	REPOS	FOOTING	SORTIE LONGUE
DESCRIPTION		20' échauffement 10' de gammes techniques +2 séries de 200m-300m-400m-400m-300m-200m (Les 200 et 300 à 100% et les 400 et 500 à 95%) (récup :30"-35"-40"-40"-35") avec 2' marche entre les séries 10' de récupération + étirements		20' échauffement 2 séries de 6 côtes de 200m à 10% La récupération active est en descente. 2' récup entre les séries 10' de récupération		Footing en nature à 60% On pourra introduire plusieurs accélérations de 30" à 1' environ (fartlek)	Sortie longue : commencer à 60% pour arriver entre 65% et 70%
VOLUME		25' (+40')		1h		1h	1h30

SEMAINE 6 - DU 06 AVRIL AU 12 AVRIL - PRÉPARATION SPÉCIFIQUE

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi 06 Avril	Mardi 07 Avril	Mercredi 08 Avril	Jeudi 09 Avril	Vendredi 10 Avril	Samedi 11 Avril	Dimanche 12 Avril
TYPE DE SÉANCE	REPOS	VMA INTENSIVE	PPG FACULTATIVE	SPECIFIQUE	REPOS	FOOTING	SORTIE LONGUE
DESCRIPTION		20' échauffement 10' de gammes techniques : 2 séries de 8x200m à 98% (récupération : 30'' au trot et 2' marche entre les séries) 10' de récupération + étirements	Séance de préparation physique individuelle : abdos, gainage, membres inférieurs et supérieurs, corde à sauter, etc	20' échauffements Allure spécifique Semi-Marathon (80%-85%) sur 5000m-4000m-3000m récupération active (2'30'' et 2') 10' de récupération + étirements		Footing en nature	Sortie longue : commencer à 60% pour arriver entre 65% et 70% Etirements
VOLUME		25' (+40')	30'	1h (+30')		1h	2h

Réalisation : Marcel LEBORGNE et Marc DUGAS - Entraîneurs du CAPS - Club d'Athlétisme du Pays Saumurois

PLAN D'ENTRAINEMENT - SEMI-MARATHON 2020

SEMAINE 7 - DU 13 AVRIL AU 19 AVRIL- PRÉPARATION SPÉCIFIQUE

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi 13 Avril	Mardi 14 Avril	Mercredi 15 Avril	Jeudi 16 Avril	Vendredi 17 Avril	Samedi 18 Avril	Dimanche 19 Avril
TYPE DE SÉANCE	REPOS	VMA EXTENSIVE	REPOS	SPECIFIQUE	REPOS	FOOTING	SORTIE LONGUE
DESCRIPTION		20' échauffement 10' de gammes techniques: 2 séries de 4x600m à 95% (récupération: 45'' au trot et 2' de marche entre les séries) 10' de récupération + étirements		20' échauffement Allure spécifique Semi-Marathon (80% à 85%) sur 3x4000m Récupération active 2'30'' 10' de récupération + étirements		Footing	Sortie longue On commence à 60% VMA pour arriver à 70%. On pourra inclure 2 fois 10' à allure semi-marathon (80% à 85%)
VOLUME		28' (+40')		1h15' (+30')		1h	2h

SEMAINE 8 - DU 20 AU 26 AVRIL- PRÉPARATION SPÉCIFIQUE

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi 20 Avril	Mardi 21 Avril	Mercredi 22 Avril	Jeudi 23 Avril	Vendredi 24 Avril	Samedi 25 Avril	Dimanche 26 Avril
TYPE DE SÉANCE	REPOS	SEANCE DE CÔTES	PPG FACULTATIVE	SPECIFIQUE	REPOS	FOOTING	SORTIE LONGUE
DESCRIPTION		20' échauffement 10' gammes techniques + 2 séries de 6 côtes de 200m environ à 10%, en continu, récupération en descente. 2' récup entre 10' de récupération	Séance de préparation physique individuelle (abdos, gainage, membres inférieurs et supérieurs, corde à sauter)	20' échauffement Allure spécifique Semi-Marathon (80% à 85%) sur 3x5000m avec 3' de récupération active 10' de récupération + étirements		Footing sur terrain vallonné à 60%	Sortie longue en endurance fondamentale (de 65% à 70%) Étirements doux
VOLUME		1h15	30'	1h15(+30')		1h	1h30

Réalisation : Marcel LEBORGNE et Marc DUGAS - Entraîneurs du CAPS - Club d'Athlétisme du Pays Saumurois

PLAN D'ENTRAINEMENT - SEMI-MARATHON 2020

SEMAINE 9 - DU 27 AVRIL AU 03 MAI - SPÉCIFIQUE

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi 27 Avril	Mardi 28 Avril	Mercredi 29 Avril	Jeudi 30 Avril	Vendredi 1er Mai	Samedi 02 mai	Dimanche 03 Mai
TYPE DE SÉANCE	REPOS	FOOTING	REPOS	SPECIFIQUE	REPOS	FOOTING	SORTIE LONGUE
DESCRIPTION		Footing en nature, sol souple à 65%		20' échauffement 10' PPS 5000m + 3000m à l'allure Semi-Marathon (80% à 85%) Récupération active en trottinant de 2' 10' de récupération + étirements		Footing sur route à 65%	Sortie longue : Endurance (65%) dont le dernier 1/4h à l'allure Semi-Marathon (80% à 85%) Étirements doux
VOLUME		1h		40'+40'		1h	1h30

SEMAINE 10 - DU 04 MAI AU 10 MAI - RELÂCHEMENT

JOUR DE LA SEMAINE	Lundi 04 Mai	Mardi 05 Mai	Mercredi 06 Mai	Jeudi 07 Mai	Vendredi 08 Mai	Samedi 09 Mai	Dimanche 10 Mai
TYPE DE SÉANCE	REPOS	FOOTING	REPOS	FOOTING	REPOS	TROT	MARATHON DE LA LOIRE
DESCRIPTION		Footing en nature à 65%		30' de footing à 60% +5 à 6 lignes droites de 60m à 80m rapides		Trot	Objectif : Semi-Marathon L'organisation vous souhaite une très belle course. Un grand merci pour votre confiance. Faites vous plaisir !
VOLUME		45'		45'		30'	

Réalisation : Marcel LEBORGNE et Marc DUGAS - Entraîneurs du CAPS - Club d'Athlétisme du Pays Saumurois