

PLAN de PREPARATION - MARATHON - 14 SE de Préparation				Paris 2014		Page 1	
LUNDI		MERCREDI		VENDREDI		DIMANCHE	
Semaine 1		Semaine 1 01/01		Semaine 1 03/01		Semaine 1 05/01	
Footing Endurance Fondamentale Intensité : 60- 65% Durée 1h		Footing + CÔTES Intensité : 65% Durée 30' CÔTES : 8 à 10 30' Footing Intensité : 65% Durée 20'		Echauffement : 30' 60 - 70% VMA courte : 15"/15" 100% Nbre répétitions : 6 Nbre séries : 2 Récup entre répétitions : 100m 60% Récup entre séries : 2' Retour au calme : 10' 60%		REPOS	
Semaine 2 06/01		Semaine 2 08/01		Semaine 2 10/01		Semaine 2 12/01	
Echauffement : 30' 60 - 70% VMA longue: 200 m 100% Nbre répétitions : 6 Nbre séries : 1 Récup entre répétitions : 1,30 60% Récup entre séries : Retour au calme : 10' 60%		Footing + fartlek Intensité : 65% Durée 30' 30' Fartlek : 10 fois 1' 100% Récup Intensité : 65% Durée 20'		Footing Endurance Fondamentale Intensité : 60- 65% Durée 1h		Footing + CÔTES Intensité : 65% Durée 30' CÔTES : 8 à 10 30' Footing Intensité : 65% Durée 20'	

PLAN de PREPARATION - MARATHON - 14 SE de Préparation				Paris 2014		Page 2	
LUNDI		MERCREDI		VENDREDI		DIMANCHE	
Semaine 3 13/01		Semaine 3 15/01		Semaine 3 17/01		Semaine 3 19/01	
Echauffement : 30' 60 - 70% VMA courte : 30"/30" 100% Nbre répétitions : 8 Nbre séries : 2 Récup entre répétitions : 30" 60% Récup entre séries : 2' Retour au calme : 10' 60%		Footing Endurance Fondamentale Intensité : 60- 65% Durée 1h10		Footing + CÔTES Intensité : 65% Durée 30' CÔTES : 8 à 10 30' Footing Intensité : 65% Durée 20'		Footing Sortie Longue Intensité : 60 - 65% Durée : 1h30 dont 10' à AS42 = 75% VMA	
Semaine 4 20/01		Semaine 4 22/01		Semaine 4 24/01		Semaine 4 26/01	
Echauffement : 30' 60 - 70% VMA longue: 600 m 90% Nbre répétitions : 6 Nbre séries : 1 Récup entre répétitions : 1' 60% Récup entre séries : Retour au calme : 10' 60%		Footing Endurance Fondamentale Intensité : 60- 65% Durée 1h15		Footing + fartlek Intensité : 65% Durée 30' Fartlek : 1'+2'+3'+2'+1' 90% Nbre séries : 2 Récup entre répétitions : 45" 60% Récup entre séries : 3'		Footing Sortie Longue TERRAIN VALLONNE Intensité : 60 - 65% Durée : 1h40 dont 2 X 10' à AS42 = 75% VMA	

Semaine 5 27/01	ALL 1	Semaine 5 29/01	ALL 1	Semaine 5 31/01	ALL 1	Semaine 5 02/02	ALL 1
Footing Endurance Fondamentale Intensité : 60- 65% Durée 1h15		Echauffement : 30' 60 - 70% VMA longue: 800 m 90% Nbre répétitions : 5 Nbre séries : 1 Récup entre répétitions : 200m 60% Récup entre séries : Retour au calme : 10' 60%		Footing Endurance Fondamentale Intensité : 60- 65% Durée 1h15'		Sortie Longue Intensité : 60 - 65% Durée : 1h15	
Semaine 6 03/02	TS 1	Semaine 6 05/02	REL	Semaine 6 07/02	TS	Semaine 6 09/02	TS
Echauffement : 30' 60 - 70% VMA longue: 1000 m 90% Nbre répétitions : 5 Nbre séries : 1 Récup entre répétitions : 200m 60% Récup entre séries : Retour au calme : 10' 60%		Footing Endurance Fondamentale Intensité : 60- 65% Durée 1h15'		Echauffement : 30' 60 - 70% AS21 : 8' 80% Nbre répétitions : 4 Nbre séries : 1 Récup entre répétitions : 3' 60% Récup entre séries : Retour au calme : 10' 60%		Sortie Longue TERRAIN VALLONNE Intensité : 60 - 65% Durée : 1h30 dont 2 X 10' à AS42 = 75% VMA	

PLAN de PREPARATION - MARATHON - 14 SE de Préparation				Paris 2014		Page 3	
LUNDI		MERCREDI		VENDREDI		DIMANCHE	
Semaine 7 10/02	TS 2	Semaine 7 12/02	REL	Semaine 7 14/02	TS	Semaine 7 16/02	TS
Echauffement : 30'	60 - 70%	Footing Endurance Fondamentale Intensité : 60- 65% Durée 1h15'		Echauffement : 30'	60 - 70%	Sortie Longue Intensité : 60 - 65% Durée : 1h40 dont 2 X 20' à AS42 = 75% VMA	
VMA longue : 300 m	95%			AS21 : 10'	80%		
Nbre répétitions :	10 à 12			Nbre répétitions :	3		
Nbre séries :	1			Nbre séries :	1		
Récup entre répétitions : 100m	60%			Récup entre répétitions : 3'	60%		
Récup entre séries :				Récup entre séries :			
Retour au calme : 10'	60%			Retour au calme : 10'	60%		
Semaine 8 17/02	TS 3	Semaine 7 19/02	REL	Semaine 8 21/02	TS	Semaine 8 23/02	TS
Echauffement : 30'	60 - 70%	Footing Endurance Fondamentale Intensité : 60- 65% Durée 1h15'		Echauffement : 30'	60 - 70%	Sortie Longue TERRAIN VALLONNE Intensité : 60 - 65% Durée : 1h50 dont 2 X 20' à AS42 = 75% VMA	
VMA longue: 800 m	90%			AS21 : 3000	80%		
Nbre répétitions :	6			Nbre répétitions :	3		
Nbre séries :	1			Nbre séries :	1		
Récup entre répétitions : 200m	60%			Récup entre répétitions : 3'	60%		
Récup entre séries :				Récup entre séries :			
Retour au calme : 10'	60%			Retour au calme : 10'	60%		
Semaine 9 24/02	REL	Semaine 9 26/02	TS 4	Semaine 9 28/02	REL	Semaine 9 02/03	TS
Footing Endurance Fondamentale Intensité : 60- 65% Durée 1h15'		Echauffement : 30'	60 - 70%	Footing Endurance Fondamentale Intensité : 60- 65% Durée 1h15		Sortie Longue Intensité : 60 - 65% Durée : 2h30 dont 2 X 20' à AS42 = 75% VMA	
		AS42 : 4000 + 4000 + 3000	75%				
		Nbre répétitions :					
		Nbre séries :	1				
		Récup entre répétitions : 2'	60%				
		Récup entre séries :					
		Retour au calme : 10'	60%				
Semaine 10 03/03	ALL2	Semaine 10 05/03	ALL2	Semaine 10 07/03	ALL2	Semaine 10 09/03	COMPET
Echauffement : 30'	60 - 70%	Footing Endurance Fondamentale Intensité : 60- 65% Durée 1h15'		Footing Endurance Fondamentale Intensité : 60- 65% Durée 1h15'		Semi marahon dont 10 kms à AS 42 (75-80 % VMA) et 10 kms à allure libre	
VMA longue : 300 m	95%						
Nbre répétitions :	10 à 12					ou sortie longue	
Nbre séries :	1					Intensité : 60 - 65%	
Récup entre répétitions : 100m	60%					Durée : 2h	
Récup entre séries :						dont 2 X 20' à AS42 = 75% VMA	
Retour au calme : 10'	60%						

PLAN de PREPARATION - MARATHON - 14 SE de Préparation						Paris 2014		Page 4			
LUNDI			MERCREDI			VENDREDI			DIMANCHE		
Semaine 11 10/03/03		REL	Semaine 11 12/03		REL	Semaine 11 14/03		TS	Semaine 11 16/03		TS
Footing			Footing			Echauffement : 30' 60 - 70%			Sortie Longue		
Endurance Fondamentale			Endurance Fondamentale			VMA longue : 300 m 95%					
Intensité : 60- 65%			Intensité : 60- 65%			Nbre répétitions : 6					
Durée 50'			Durée 1h			Nbre séries : 1					
						Récup entre répétitions : 100m 60%					
						Récup entre séries :			Intensité : 60 - 65%		
						Retour au calme : 10' 60%			Durée : 2h		
									dont 2 X 20' à AS42 = 75% VMA		
Semaine 12 17/03		REL	Semaine 12 19/03		TS	Semaine 12 21/03		REL	Semaine 12 23/03		TS
Footing			Echauffement : 30' 60 - 70%			Footing			Sortie Longue		
Endurance Fondamentale			AS42 : 4000 + 4000 + 3000 75%			Endurance Fondamentale					
Intensité : 60- 65%			Nbre répétitions :			Intensité : 60- 65%					
Durée 50'			Nbre séries : 1			Durée 1h30					
			Récup entre répétitions : 2' 60%								
			Récup entre séries :						Intensité : 60 - 65%		
			Retour au calme : 10' 60%						Durée : 1h40		
									dont 2 X 20' à AS42 = 75% VMA		
Semaine 13 24/03		TS	Semaine 13 26/03		REL	Semaine 13 28/03		TS	Semaine 13 30/03		REL
Echauffement : 30' 60 - 70%			Footing			Echauffement :30' 60 - 70%			Footing		
AS42 : 15' 75%			Endurance Fondamentale			AS42 : 2000 75%			Sortie Longue		
Nbre répétitions : 2			Intensité : 60- 65%			Nbre répétitions : 4			Intensité : 60 - 65%		
Nbre séries : 1			Durée 1h15'			Nbre séries : 1			Durée : 1h15		
Récup entre répétitions : 5' 60%						Récup entre répétitions : 3' 60%			dont 20' à AS42 = 75% VMA		
Récup entre séries :						Récup entre séries :					
Retour au calme : 10' 60%						Retour au calme : 10' 60%					
Semaine 14 31/03		REL	Semaine 14 02/04		REL	Semaine 14 04/04		REL	Semaine 14 06/04		COMPET
Echauffement : 30' 60 - 70%			Footing			Echauffement : 30' 60 - 70%			MARATHON		
1000 m 85%			Endurance Fondamentale			300 m 85%					
Nbre répétitions : 3			Intensité : 60- 65%			Nbre répétitions : 3					
Nbre séries : 1			Durée 1h			Nbre séries : 1					
Récup entre répétitions : 200m 60%						Récup entre répétitions : 100m 60%					
Récup entre séries :						Récup entre séries :			Intensité : 70 à 75%		
Retour au calme : 10' 60%						Retour au calme : 10' 60%					

Ce plan de préparation est destiné aux éventuels participants au marathon de Paris ou Annecy ou Lyon.

Mais c'est aussi un plan pour les préparations aux semis qui vont se dérouler dans la même période. Il faudra simplement aménager les séances de travail spécifique (AS42 à 75% de la VMA en AS21 à 80% avec des longues sorties de 1h40 max

C'est aussi une préparation pour les épreuves plus courtes en portant les séances spécifiques à 92% et réduisant les sorties longues à 1h15 max. Ces modifications se feront en temps voulu

Une sortie longue sur deux sera faite en terrain vallonné

A savoir : si vous décidez de suivre une préparation de ce type, elle se fera selon vos possibilités, en correspondance avec votre VMA, donc pas de débordement d'allure. C'est inutile et vous gaspillez vos forces.

Il est bien sûr, pour être efficace, nécessaire de la suivre au maximum car il y a une progression dans l'effort demandé sur les semaines de préparation. Le but est d'arriver en forme au moment voulu.

N'en faites pas plus que ce qui vous est demandé.

Vous devrez parfois vous gérer seul, alors faites le. Vous avez sur notre site des tableaux qui vous donnent votre VMA toutes les allures aux différents % VMA, alors consultez.

Une garantie de réussite est de croire en ce que vous faites et d'avoir confiance en ceux qui vous aident.