PLAN de PREPARATION - MARATHON - 14 SE de Préparation				Montier 2014		Page 3	
LUNDI		MERCREDI		 VENDREDI		DIMANCHE	
Semaine 7 21/04	DG	Semaine 7 23/04	DG	Semaine 7 25/04	REL	Semaine 7 27/04	TS
Echauffement : 30'	60 - 70%	Footing + CÔTES ou fartlek		Footing		Sortie Longue	
VMA courte : 30X30	100%	Intensité :	65%	Endurance Fondamentale			
Nbre répétitions :	8	Durée	30'	Intensité :	60- 65%	Intensité :	60 - 65%
Nbre séries :	2	CÔTES : 8 à 10	30'	Durée	1h15'	Durée :	1h40
Récup entre répétitions : 1,30	60%						dont 2 X 20' à AS42 = 75% VMA
Récup entre séries :		Récup Intensité :	65%				
Retour au calme : 10'	60%	Durée	20'				
Semaine 8 28/04	REL	Semaine 8 30/04	DG	Semaine 8 2/05	REL	Semaine 8 4/05	TS
Footing		Echauffement : 30'	60 - 70%	Footing		Sortie Longue	
Endurance Fondamentale		VMA longue: 800 m	90%	Endurance Fondamentale		TERRAIN VALLONNE	
Intensité :	60- 65%	Nbre répétitions :	6	Intensité :	60- 65%	Intensité :	60 - 65%
Durée	1h15	Nbre séries :	1	Durée	1h15'	Durée :	1h50
		Récup entre répétitions : 200m	60%				dont 2 X 20' à AS42 = 75% VMA
		Récup entre séries :					
		Retour au calme : 10'	60%				
Semaine 9 5/05	REL	Semaine 9 7/05	TS	Semaine 9 9/05	REL	Semaine 9 11/05	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%	Intensité :	60 - 65%
Durée	1h15'	Nbre séries :	1	Durée	1h15	Durée :	2h30
		Récup entre répétitions : 2'	60%				dont 2 X 20' à AS42 = 75% VMA
		Récup entre séries :					
		Retour au calme : 10'	60%				
Semaine 10 12/05	DG	Semaine 10 14/05	ALL2	Semaine 10 16/05	ALL2	Semaine 10 18/05	COMPET
Echauffement : 30'	60 - 70%	Footing		Footing		Semi marahon	
VMA longue : 300 m	95%	Endurance Fondamentale		Endurance Fondamentale		dont 10 kms à AS 42 (75-80 % VMA)	
Nbre répétitions :	10 à 12	Intensité :	60- 65%	Intensité :	60- 65%	et 10 kms à allure libre	
Nbre séries :	1	Durée	1h15'	Durée	1h15'	ou sortie longue	
Récup entre répétitions : 100m	60%					Intensité :	60 - 65%
Récup entre séries :						Durée :	2h
Retour au calme : 10'	60%						dont 2 X 20' à AS42 = 75% VMA

PLAN de PREPARATION - MARATHON - 14 SE de Préparation				Montier 2014		Page 4					
LUNDI		MERCREDI		VENDREDI		DIMANCHE					
Semaine 11	19/05	REL	Semaine 11	21/05	DG	Semaine 11	23/05	REL	Semaine 11	25/05	TS
Footing Endurance Fondamentale Intensité : 60- 65% Durée 50'			Echauffement : 30' 60 - 70% VMA longue: 800 m 90% Nbre répétitions : 6 Nbre séries : 1 Récup entre répétitions : 200m 60% Récup entre séries : Retour au calme : 10' 60%			Footing Endurance Fondamentale Intensité : 60- 65% Durée 50'			Sortie Longue Intensité : 60 - 65% Durée : 2h dont 2 X 20' à AS42 = 75% VMA		
Semaine 12	26/05	REL	Semaine 12	28/05	TS	Semaine 12	30/05	REL	Semaine 12	01/06	TS
Footing Endurance Fondamentale Intensité : 60- 65% Durée 50'			Echauffement : 30' 60 - 70% AS42 :4000+4000+3000 75% Nbre répétitions : Nbre séries : 1 Récup entre répétitions : 2' 60% Récup entre séries : Retour au calme : 10' 60%			Footing Endurance Fondamentale Intensité : 60- 65% Durée 1h30			Sortie Longue TERRAIN VALLONNE Intensité : 60 - 65% Durée : 1h40 dont 2 X 20' à AS42 = 75% VMA		
Semaine 13	02/06	TS	Semaine 13	04/06	REL	Semaine 13	06/06	TS	Semaine 13	08/06	REL
Echauffement : 30' 60 - 70% AS42 : 15' 75% Nbre répétitions : 2 Nbre séries : 1 Récup entre répétitions : 5' 60% Récup entre séries : Retour au calme : 10' 60%			Footing Endurance Fondamentale Intensité : 60- 65% Durée 1h15'			Echauffement :30' 60 - 70% AS42 : 2000 75% Nbre répétitions : 4 Nbre séries : 1 Récup entre répétitions : 3' 60% Récup entre séries : Retour au calme : 10' 60%			Footing Sortie Longue Intensité : 60 - 65% Durée : 1h15 dont 20' à AS42 = 75% VMA		
Semaine 14	09/06	REL	Semaine 14	11/06	REL	Semaine 14	13/06	REL	Semaine 14	15/06	COMPET
Echauffement : 30' 60 - 70% 1000 m 85% Nbre répétitions : 3 Nbre séries : 1 Récup entre répétitions : 200m 60% Récup entre séries : Retour au calme : 10' 60%			Footing Endurance Fondamentale Intensité : 60- 65% Durée 1h			Echauffement : 30' 60 - 70% 300 m 85% Nbre répétitions : 3 Nbre séries : 1 Récup entre répétitions : 100m 60% Récup entre séries : Retour au calme : 10' 60%			MARATHON Montier Intensité : 70 à 75%		

Ce plan de préparation est destiné aux éventuels participants au marathon de Montier. Un plan pour le semi de Montier est disponible sur le site

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.