

<b>PLAN de PREPARATION - MARATHON - 14 SE de Préparation</b>				<b>NICE - CANNES 2014</b>				<b>Page 2</b>	
<b>LUNDI</b>		<b>MERCREDI</b>		<b>VENDREDI</b>		<b>DIMANCHE</b>			
<b>Semaine 3 18/8</b>		<b>Semaine 3 20/8</b>		<b>Semaine 3 22/8</b>		<b>Semaine 3 24/8</b>			
Echauffement : 30'	60 - 70%	<b>Footing</b>		<b>Footing + CÔTES</b>		<b>Footing</b>			
<b>VMA courte : 30"/30"</b>	100%	<b>Endurance Fondamentale</b>		Intensité :	65%	<b>Sortie Longue</b>			
<b>Nbre répétitions :</b>	8	Intensité :	60- 65%	Durée	30'	Intensité : 60 - 65%			
<b>Nbre séries :</b>	2	Durée	1h10	<b>CÔTES : 8 à 10</b>		Durée : 1h30			
Récup entre répétitions : 30"	60%			<b>Footing</b>		dont 10' à AS42 = 75% VMA			
Récup entre séries :	2'			Intensité :	65%				
Retour au calme : 10'	60%			Durée	20'				
<b>Semaine 4 25/8</b>		<b>Semaine 4 27/8</b>		<b>Semaine 4 29/8</b>		<b>Semaine 4 31/8</b>			
Echauffement : 30'	60 - 70%	<b>Footing</b>		<b>Footing + fartlek</b>		<b>Footing</b>			
<b>VMA longue: 600 m</b>	90%	<b>Endurance Fondamentale</b>		Intensité :	65%	<b>Sortie Longue</b>			
<b>Nbre répétitions :</b>	6	Intensité :	60- 65%	Durée	30'	<b>TERRAIN VALLONNE</b>			
<b>Nbre séries :</b>	1	Durée	1h15	<b>Fartlek : 1'+2'+3'+2'+1'</b>		Intensité : 60 - 65%			
Récup entre répétitions : 1'	60%			<b>Nbre séries :</b>	2	Durée : 1h40			
Récup entre séries :				Récup entre répétitions : 45"	60%	dont 2 X 10' à AS42 = 75% VMA			
Retour au calme : 10'	60%			Récup entre séries :	3'				
<b>Semaine 5 01/9</b>		<b>Semaine 5 03/9</b>		<b>Semaine 5 05/9</b>		<b>Semaine 5 07/9</b>			
	<b>ALL 1</b>		<b>ALL 1</b>		<b>ALL 1</b>		<b>ALL 1</b>		
<b>Footing</b>		Echauffement : 30'		<b>Footing</b>		<b>Sortie Longue</b>			
<b>Endurance Fondamentale</b>		60 - 70%		<b>Endurance Fondamentale</b>		Intensité : 60 - 65%			
Intensité :	60- 65%	<b>VMA longue: 800 m</b>	90%	Intensité :	60- 65%	Durée : 1h15			
Durée	1h15	<b>Nbre répétitions :</b>	5	Durée	1h15'				
		<b>Nbre séries :</b>	1						
		Récup entre répétitions : 200m	60%						
		Récup entre séries :							
		Retour au calme : 10'	60%						
<b>Semaine 6 08/9</b>		<b>Semaine 6 10/9</b>		<b>Semaine 6 12/9</b>		<b>Semaine 6 14/9</b>			
	<b>TS 1</b>		<b>REL</b>		<b>TS</b>		<b>TS</b>		
Echauffement : 30'	60 - 70%	<b>Footing</b>		Echauffement : 30'	60 - 70%	<b>Sortie Longue</b>			
<b>VMA longue: 1000 m</b>	90%	<b>Endurance Fondamentale</b>		<b>AS21 : 8'</b>	80%	<b>TERRAIN VALLONNE</b>			
<b>Nbre répétitions :</b>	5	Intensité :	60- 65%	<b>Nbre répétitions :</b>	4	Intensité : 60 - 65%			
<b>Nbre séries :</b>	1	Durée	1h15'	<b>Nbre séries :</b>	1	Durée : 1h30			
Récup entre répétitions : 200m	60%			Récup entre répétitions : 3'	60%	dont 2 X 10' à AS42 = 75% VMA			
Récup entre séries :				Récup entre séries :					
Retour au calme : 10'	60%			Retour au calme : 10'	60%				

<b>PLAN de PREPARATION - MARATHON - 14 SE de Préparation</b>				<b>NICE - CANNES 2014</b>		<b>Page 3</b>	
<b>LUNDI</b>		<b>MERCREDI</b>		<b>VENDREDI</b>		<b>DIMANCHE</b>	
<b>Semaine 7 15/9</b>	<b>TS 2</b>	<b>Semaine 7 17/9</b>	<b>REL</b>	<b>Semaine 7 19/9</b>	<b>TS</b>	<b>Semaine 7 21/9</b>	<b>TS</b>
Echauffement : 30'	60 - 70%	<b>Footing</b>		Echauffement : 30'	60 - 70%	<b>Sortie Longue</b>	
<b>VMA longue : 300 m</b>	<b>95%</b>	<b>Endurance Fondamentale</b>		<b>AS21 : 10'</b>	<b>80%</b>		
<b>Nbre répétitions :</b>	<b>10 à 12</b>	Intensité :	60- 65%	<b>Nbre répétitions :</b>	<b>3</b>	Intensité : 60 - 65%	
<b>Nbre séries :</b>	<b>1</b>	Durée	1h15'	<b>Nbre séries :</b>	<b>1</b>	Durée : 1h40	
Récup entre répétitions : 100m	60%			Récup entre répétitions : 3'	60%	dont 2 X 20' à AS42 = 75% VMA	
Récup entre séries :				Récup entre séries :			
Retour au calme : 10'	60%			Retour au calme : 10'	60%		
<b>Semaine 8 22/9</b>	<b>TS 3</b>	<b>Semaine 7 24/9</b>	<b>REL</b>	<b>Semaine 8 26/9</b>	<b>TS</b>	<b>Semaine 8 28/9</b>	<b>TS</b>
Echauffement : 30'	60 - 70%	<b>Footing</b>		Echauffement : 30'	60 - 70%	<b>Sortie Longue</b>	
<b>VMA longue: 800 m</b>	<b>90%</b>	<b>Endurance Fondamentale</b>		<b>AS21 : 3000</b>	<b>80%</b>	<b>TERRAIN VALLONNE</b>	
<b>Nbre répétitions :</b>	<b>6</b>	Intensité :	60- 65%	<b>Nbre répétitions :</b>	<b>3</b>	Intensité : 60 - 65%	
<b>Nbre séries :</b>	<b>1</b>	Durée	1h15'	<b>Nbre séries :</b>	<b>1</b>	Durée : 1h50	
Récup entre répétitions : 200m	60%			Récup entre répétitions : 3'	60%	dont 2 X 20' à AS42 = 75% VMA	
Récup entre séries :				Récup entre séries :			
Retour au calme : 10'	60%			Retour au calme : 10'	60%		
<b>Semaine 9 29/9</b>	<b>REL</b>	<b>Semaine 9 01/10</b>	<b>TS 4</b>	<b>Semaine 9 03/10</b>	<b>REL</b>	<b>Semaine 9 05/10</b>	<b>TS</b>
<b>Footing</b>		Echauffement : 30'	60 - 70%	<b>Footing</b>		<b>Sortie Longue</b>	
<b>Endurance Fondamentale</b>		<b>AS42 : 4000 + 4000 + 3000</b>	<b>75%</b>	<b>Endurance Fondamentale</b>			
Intensité :	60- 65%	<b>Nbre répétitions :</b>		Intensité :	60- 65%	Intensité : 60 - 65%	
Durée	1h15'	<b>Nbre séries :</b>	<b>1</b>	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%				
<b>Semaine 10 06/10</b>	<b>ALL2</b>	<b>Semaine 10 08/10</b>	<b>ALL2</b>	<b>Semaine 10 10/10</b>	<b>ALL2</b>	<b>Semaine 10 12/10</b>	<b>COMPET</b>
Echauffement : 30'	60 - 70%	<b>Footing</b>		<b>Footing</b>		<b>Semi marahon</b>	
<b>VMA longue : 300 m</b>	<b>95%</b>	<b>Endurance Fondamentale</b>		<b>Endurance Fondamentale</b>		<b>dont 10 kms à AS 42 (75-80 % VMA)</b>	
<b>Nbre répétitions :</b>	<b>10 à 12</b>	Intensité :	60- 65%	Intensité :	60- 65%	<b>et 10 kms à allure libre</b>	
<b>Nbre séries :</b>	<b>1</b>	Durée	1h15'	Durée	1h15'	<b>ou sortie longue</b>	
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	

<b>PLAN de PREPARATION - MARATHON - 14 SE de Préparation</b>				<b>NICE - CANNES 2014</b>				<b>Page 4</b>			
<b>LUNDI</b>		<b>MERCREDI</b>		<b>VENDREDI</b>		<b>DIMANCHE</b>					
<b>Semaine 11</b>	<b>13/10</b>	<b>REL</b>	<b>Semaine 11</b>	<b>15/10</b>	<b>REL</b>	<b>Semaine 11</b>	<b>17/10</b>	<b>TS</b>	<b>Semaine 11</b>	<b>19/10</b>	<b>TS</b>
<b>Footing</b> <b>Endurance Fondamentale</b> Intensité : <b>60- 65%</b> Durée <b>50'</b>			<b>Footing</b> <b>Endurance Fondamentale</b> Intensité : <b>60- 65%</b> Durée <b>1h</b>			Echauffement : 30' <b>60 - 70%</b> <b>VMA longue : 300 m</b> <b>95%</b> <b>Nbre répétitions :</b> <b>6</b> <b>Nbre séries :</b> <b>1</b> Récup entre répétitions : 100m <b>60%</b> Récup entre séries : Retour au calme : 10' <b>60%</b>			<b>Sortie Longue</b> Intensité : 60 - 65% Durée : 2h dont 2 X 20' à AS42 = 75% VMA		
<b>Semaine 12</b>	<b>20/10</b>	<b>REL</b>	<b>Semaine 12</b>	<b>22/10</b>	<b>TS</b>	<b>Semaine 12</b>	<b>24/10</b>	<b>REL</b>	<b>Semaine 12</b>	<b>26/10</b>	<b>TS</b>
<b>Footing</b> <b>Endurance Fondamentale</b> Intensité : <b>60- 65%</b> Durée <b>50'</b>			Echauffement : 30' <b>60 - 70%</b> <b>AS42 : 4000 + 4000 + 3000</b> <b>75%</b> <b>Nbre répétitions :</b> <b>Nbre séries :</b> <b>1</b> Récup entre répétitions : 2' <b>60%</b> Récup entre séries : Retour au calme : 10' <b>60%</b>			<b>Footing</b> <b>Endurance Fondamentale</b> Intensité : <b>60- 65%</b> Durée <b>1h30</b>			<b>Sortie Longue</b> <b>TERRAIN VALLONNE</b> Intensité : 60 - 65% Durée : 1h40 dont 2 X 20' à AS42 = 75% VMA		
<b>Semaine 13</b>	<b>27/10</b>	<b>TS</b>	<b>Semaine 13</b>	<b>29/10</b>	<b>REL</b>	<b>Semaine 13</b>	<b>31/10</b>	<b>TS</b>	<b>Semaine 13</b>	<b>2/11</b>	<b>REL</b>
Echauffement : 30' <b>60 - 70%</b> <b>AS42 : 15'</b> <b>75%</b> <b>Nbre répétitions :</b> <b>2</b> <b>Nbre séries :</b> <b>1</b> Récup entre répétitions : 5' <b>60%</b> Récup entre séries : Retour au calme : 10' <b>60%</b>			<b>Footing</b> <b>Endurance Fondamentale</b> Intensité : <b>60- 65%</b> Durée <b>1h15'</b>			Echauffement :30' <b>60 - 70%</b> <b>AS42 : 2000</b> <b>75%</b> <b>Nbre répétitions :</b> <b>4</b> <b>Nbre séries :</b> <b>1</b> Récup entre répétitions : 3' <b>60%</b> Récup entre séries : Retour au calme : 10' <b>60%</b>			<b>Footing</b> <b>Sortie Longue</b> Intensité : 60 - 65% Durée : 1h15 dont 20' à AS42 = 75% VMA		
<b>Semaine 14</b>	<b>3/11</b>	<b>REL</b>	<b>Semaine 14</b>	<b>5/11</b>	<b>REL</b>	<b>Semaine 14</b>	<b>7/11</b>	<b>REL</b>	<b>Semaine 14</b>	<b>9/11</b>	<b>COMPET</b>
Echauffement : 30' <b>60 - 70%</b> <b>1000 m</b> <b>85%</b> <b>Nbre répétitions :</b> <b>3</b> <b>Nbre séries :</b> <b>1</b> Récup entre répétitions : 200m <b>60%</b> Récup entre séries : Retour au calme : 10' <b>60%</b>			<b>Footing</b> <b>Endurance Fondamentale</b> Intensité : <b>60- 65%</b> Durée <b>1h</b>			Echauffement : 30' <b>60 - 70%</b> <b>300 m</b> <b>85%</b> <b>Nbre répétitions :</b> <b>3</b> <b>Nbre séries :</b> <b>1</b> Récup entre répétitions : 100m <b>60%</b> Récup entre séries : Retour au calme : 10' <b>60%</b>			<b>MARATHON</b> Intensité : <b>70 à 75%</b>		

**Ce plan de préparation est destiné aux éventuels participants au marathon de Nice - Cannes**

**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.**