

LUNDI		MERCREDI		VENDREDI		DIMANCHE	
Semaine 1 10/8		Semaine 1 12/8		Semaine 1 14/8		Semaine 1 16/8	
Echauffement : 30' 60 - 70%		Footing		Footing + CÔTES		Footing	
VMA courte : 30"/30" 100%		Endurance Fondamentale		Intensité : 65%		Sortie Longue	
Nbre répétitions : 8		Intensité : 60- 65%		Durée : 30'		Intensité : 60 - 65%	
Nbre séries : 2		Durée : 1h10		CÔTES : 8 à 10 30'		Durée : 1h30	
Récup entre répétitions : 30" 60%				Footing		dont 10' à AS42 = 75% VMA	
Récup entre séries : 2'				Intensité : 65%			
Retour au calme : 10' 60%				Durée : 20'			
Semaine 2 17/8		Semaine 2 19/8		Semaine 2 21/8		Semaine 2 23/8	
Echauffement : 30' 60 - 70%		Footing		Footing + fartlek		Footing	
VMA longue: 600 m 90%		Endurance Fondamentale		Intensité : 65%		Sortie Longue	
Nbre répétitions : 6		Intensité : 60- 65%		Durée : 30'		TERRAIN VALLONNE	
Nbre séries : 1		Durée : 1h15		Fartlek : 1'+2'+3'+2'+1' 90%		Intensité : 60 - 65%	
Récup entre répétitions : 1' 60%				Nbre séries : 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'			
Semaine 3 24/8	ALL 1	Semaine 3 26/8	ALL 1	Semaine 3 28/8	ALL 1	Semaine 3 30/8	ALL 1
Footing		Echauffement : 30' 60 - 70%		Footing		Sortie Longue	
Endurance Fondamentale		VMA longue: 800 m 90%		Endurance Fondamentale		Intensité : 60 - 65%	
Intensité : 60- 65%		Nbre répétitions : 5		Intensité : 60- 65%		Durée : 1h15	
Durée : 1h15		Nbre séries : 1		Durée : 1h15'			
		Récup entre répétitions : 200m 60%					
		Récup entre séries :					
		Retour au calme : 10' 60%					
Semaine 4 31/8	TS 1	Semaine 4 2/9	REL	Semaine 4 4/9	TS	Semaine 4 6/9	TS
Echauffement : 30' 60 - 70%		Footing		Echauffement : 30' 60 - 70%		Sortie Longue	
VMA longue: 1000 m 90%		Endurance Fondamentale		AS21 : 8' 80%		TERRAIN VALLONNE	
Nbre répétitions : 5		Intensité : 60- 65%		Nbre répétitions : 4		Intensité : 60 - 65%	
Nbre séries : 1		Durée : 1h15'		Nbre séries : 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%			

LUNDI		MERCREDI		VENDREDI		DIMANCHE	
Semaine 5 7/9	TS 2	Semaine 5 9/9	REL	Semaine 5 11/9	TS	Semaine 5 13/9	TS
Echauffement : 30'	60 - 70%	Footing		Echauffement : 30'	60 - 70%	SAMEDI 12/9	
VMA longue : 300 m	95%	Endurance Fondamentale		AS21 : 10'	80%	CORRIDA JHM	
Nbre répétitions :	10 à 12	Intensité :	60- 65%	Nbre répétitions :	3	Sortie Longue	
Nbre séries :	1	Durée	1h15'	Nbre séries :	1	Intensité :	60 - 65%
Récup entre répétitions : 100m	60%			Récup entre répétitions : 3'	60%	Durée :	1h40
Récup entre séries :				Récup entre séries :		dont 2 X 20' à AS42 = 75% VMA	
Retour au calme : 10'	60%			Retour au calme : 10'	60%		
Semaine 6 14/9	TS 3	Semaine 6 16/9	REL	Semaine 6 18/9	TS	Semaine 6 20/9	TS
Echauffement : 30'	60 - 70%	Footing		Echauffement : 30'	60 - 70%	Sortie Longue	
VMA longue: 800 m	90%	Endurance Fondamentale		AS21 : 3000	80%	TERRAIN VALLONNE	
Nbre répétitions :	6	Intensité :	60- 65%	Nbre répétitions :	3	Intensité :	60 - 65%
Nbre séries :	1	Durée	1h15'	Nbre séries :	1	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%		
Semaine 7 21/9	REL	Semaine 7 23/9	TS 4	Semaine 7 25/9	REL	Semaine 7 27/9	TS
Footing		Echauffement : 30'	60 - 70%	Footing		Sortie Longue	
Endurance Fondamentale		AS42 : 4000 + 4000 + 3000	75%	Endurance Fondamentale		Sortie Longue	
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 8 28/9	ALL2	Semaine 8 30/9	ALL2	Semaine 8 2/10	ALL2	Semaine 8 4/10	COMPET
Echauffement : 30'	60 - 70%	Footing		Footing		Semi Lyon et Dommarien	
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 MARATHON LYON	
Récup entre répétitions : 100m	60%					Intensité :	
Récup entre séries :						Durée :	
Retour au calme : 10'	60%						

LUNDI		MERCREDI		VENDREDI		DIMANCHE	
Semaine 9 5/10	REL	Semaine 9 7/10	REL	Semaine 9 9/10	TS	Semaine 9 11/10	TS
Footing Endurance Fondamentale Intensité : 60- 65% Durée 50'		Footing Endurance Fondamentale Intensité : 60- 65% Durée 1h		Echauffement : 30' 60 - 70% VMA longue : 300 m 95% Nbre répétitions : 6 Nbre séries : 1 Récup entre répétitions : 100m 60% Récup entre séries : Retour au calme : 10' 60%		Sortie Longue Intensité : 60 - 65% Durée : 2h dont 2 X 20' à AS42 = 75% VMA	
Semaine 10 12/10	REL	Semaine 10 14/10	REL	Semaine 10 16/10	TS	Semaine 10 18/10	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 11 19/10	TS	Semaine 11 21/10	REL	Semaine 11 23/10	TS	Semaine 11 25/10	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 12 26/10	REL	Semaine 12 28/10	REL	Semaine 12	REL	Semaine 12	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				MARATHON NEW YORK Intensité : 70 à 75%	

Ce plan de préparation est destiné aux éventuels participants au marathon de New York et 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.