



Personnalisation sur demande  
pour être au plus juste si très  
motivé

- Evaluation pour un plan précis
- ✓ Disponibilités
  - ✓ Motivation
  - ✓ Objectif recherché (réaliste)
  - ✓ Niveau de pratique
  - ✓ Expérience sur la distance

Présentation

- Ce plan marathon se déroule sur 12 semaines.
- Programme avec 4 ou 5 séances
- Il fait suite à une remise en route de 7 jours si vous avez fait une coupure pendant les fêtes de fin d'année.
- Pour les néophytes sur la distance, l'allure marathon reste théorique. En croisant quelques sources, on peut estimer une allure cohérente. Bien entendu tout cela reste aléatoire et l'allure cible devra être certainement être réévaluée au cours du programme.

- A Savoir
- X Ce sont la régularité et la fréquence des séances qui sont déterminantes
  - X Ne faites pas de surenchères sur les temps ou l'allure, restez dans le tempo prévu pour arriver au top le jour J, sinon c'est contreproductif.
  - X L'erreur d'allure sur marathon se paient comptant après le 30ème km
  - X Ne pas négliger le renforcement musculaire pour mieux gérer la fatigue musculaire en fin de course
  - X S'habituer lors des sorties longues à s'hydrater et à se ravitailler
  - X Des courses club peuvent être intégrées dans la prépa mais avec sagesse
  - X Respectez l'ordre des séances et les cycles de relâchement

## PREPA GENERALE – S1 du 9 janvier au 15 janvier 2023

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	<b>Footing/Circuit Training</b>	<b>VMA Mixte</b>	<b>Footing</b>	<b>Côtes+</b>	<b>SL</b>
<b>Infos</b> 4 séances = jaune	Footing 40' + Circuit Training 1 12' Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+gammes) <b>2x600m</b> 90% vma r=200m trot <b>4x400m</b> 95% vma r=1' (100m trot) R=2'30" marche/trot <b>6x200m</b> 100% vma r=100m trot (temps effort) + ra	Footing 50' 65% vma	Footing 30' + Côtes <b>2x(6x20'')</b> intensité élevée r=descente souple R=2' trot + footing 5' acc. <b>4'</b> à 85% vma sur du plat + footing 10' (pente 6%-10%)	Footing 40' (60% à 70% vma) + <b>2x15'</b> (75% vma) r=footing 5' (65% vma) + footing 10' (65% vma)
Volume séance	00:52:00	01:00:00	00:50:00	01:00:00	01:25:00
Volume semaine	05:07:00				

## PREPA GENERALE – S2 du 16 janvier au 22 janvier 2023

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	<b>Footing/Circuit Training</b>	<b>Vma Mixte</b>	<b>Footing</b>	<b>Chgt d'allures Mixtes</b>	<b>SL</b>
<b>Infos</b> 4 séances = jaune	Footing 40' + Circuit Training 2 15' Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+gammes) <b>3x(500-400-300-200m)</b> 95% vma et 100% r=200m/100m (1')/100m triot R=2'15" marche+trot + Ra 7'	Footing 55' (65% vma)	Footing 30' 65% vma + acc. <b>12'</b> 80% vma (r=4') + acc. <b>6'</b> 85% vma (r=3') + <b>3'</b> acc. 90% vma + footing 10'	Footing 60% à 70% vma
Volume séance	00:55:00	01:05:00	00:55:00	01:08:00	01:35:00
Volume semaine	05:38:00				

## PREPA GENERALE – S3 du 23 janvier au 29 janvier 2023

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	<b>Footing/Circuit Training</b>	<b>Vma Mixte</b>	<b>Footing</b>	<b>Côtes</b>	<b>SL Chgt d'allures</b>
<b>Infos</b> 4 séances = jaune	Footing 40' + Circuit Training 1+ bonus 15' Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+gammes) <b>3x(250-500-500-250m)</b> 100% et 95% vma r=100m et 200m R=2' marche+ trot Ra 6'	Footing 60' (65% vma -70% vma)	Footing 30' + <b>Côtes 10x40''</b> au train (entre al. 5km dans l'idée) r=descente souple + footing 15' (pente 6%-10%)	Footing 1h 65% vma <b>30'</b> en continu avec <b>(6'</b> 80% vma + <b>4'</b> 70% vma) + footing 10' 60-65% vma
Volume séance	00:55:00	01:05:00	01:00:00	01:00:00	01:40:00
Volume semaine	05:40:00				

## PREPA GENERALE - S4 du 30 janvier au 6 février 2023 - Relâchement

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	<b>Footing/Circuit Training</b>	<b>Allures Mixtes</b>	<b>Footing</b>	<b>SL Tempo</b>
<b>Infos</b> 4 séances = jaune	Footing 40' + Circuit Training 3 16' Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+gammes) <b>8x300m</b> 100% Vma r=100m trot r=3' marche/trot + <b>1200m</b> 85% vma + ra	Footing (60% vma -70% vma)	Footing 50' (60 % à 70% vma) + <b>15'</b> à 80% vma +10' footing ( 65 % vma)
Volume séance	00:56:00	00:50:00	01:00:00	01:15:00
Volume semaine	04:01:00			