

## Plan Marathon JO de Paris 2024 (au-delà de 3h30) - PREPA Spécifique - S5 - 17 juin au 23 juin 2024

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
<b>Objectifs</b>	<b>Footings/RM</b>	<b>Al. 10km</b>	<b>Footings</b>	<b>Côtes</b>	<b>SL Spé+</b>
<b>Infos</b> 4 séances = jaune	Footings 45' + RM	Ech 25' (footings+gammes) + <b>5x1200m</b> al.10km r=2' trot + Ra	Footings 1h15' (65-70% vma)	Footings 25' + acc. Progressive <b>3x20"/40"</b> + <b>5x45" + 4x30" + 3x15"</b> engagée ( <i>mais pas à fond</i> ) r= trot descente + footings 10' (pente 5%-10%)	Footings 40' (60-65% vma) <b>3x20'</b> progressif (71-73-75% vma) r= footings 5' (65-67% vma) + Ra 10' (60-65% vma)
Volume séance	00:45:00	01:05:00	01:15:00	00:50:00	02:00:00
Volume semaine	05:55:00				

## PREPA Spécifique - S6 - 24 juin au 30 juin 2024

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
<b>Objectifs</b>	<b>Footings/RM</b>	<b>Vma Soutien (vers Al. 5km)</b>	<b>Footings</b>	<b>Spé+</b>	<b>SL</b>
<b>Infos</b> 4 séances = jaune	Footings 40' + RM	Ech 25' (footings+gammes) <b>10x500m</b> 85-88 % Vma r=1' trot + Ra	Footings 1h10' 65-70% vma	Footings 23' (60-65% vma) + <b>15'</b> al.Semi + <b>25'</b> al. Marathon cible + <b>10'</b> al. Semi + Ra 7'	Footings 60% à 70%vma Parcours Vallonné
Volume séance	00:40:00	01:00:00	01:10:00	01:20:00	02:05:00
Volume semaine	06:15:00				

## PREPA Spécifique - S7 - 1er juillet au 7 juillet 2024

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
<b>Objectifs</b>	<b>Footings/RM</b>	<b>Al. 10km/Semi</b>	<b>Footings</b>	<b>Côtes Longues</b>	<b>SL Progressive</b>
<b>Infos</b> 4 séances = jaune	Footings 45' + RM	Ech 25' (footings+gammes) + <b>1500m</b> al.10km r=2' trot + <b>3000m</b> al.semi r=3' trot + <b>1500m</b> al. Semi + Ra	Footings 1h25' (65%-70% vma)	Footings 22' + acc. Progressive <b>3x20"/40"</b> Côtes + <b>8x1'</b> au train r= trot descente + footings 9' (pente 5%-10%)	SL progressive en partant de <b>63% vma</b> en <b>8x3km</b> avec +10"/km par bloc soit environ 63-65-67-69-71-73-75-77% de vma + ra
Volume séance	00:45:00	01:05:00	01:25:00	00:50:00	02:15:00
Volume semaine	06:20:00				

## PREPA Spécifique - S8 - 8 juillet au 14 juillet 2024 Relâchement

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
<b>Objectifs</b>	<b>Footings</b>	<b>Rappel Vma</b>	<b>Footings</b>	<b>SL Spé+</b>
<b>Infos</b> 4 séances = jaune	Footings 40'	Footings 20' + <b>8x1'/1'</b> (ou 300m si piste) 95% vma + ra	Footings 50' 65-70% vma	Footings 45' (60-70% vma) + <b>20'</b> (75-80% vma) + footings 10'
Volume séance	00:40:00	00:45:00	00:50:00	01:15:00
Volume semaine	03:30:00			