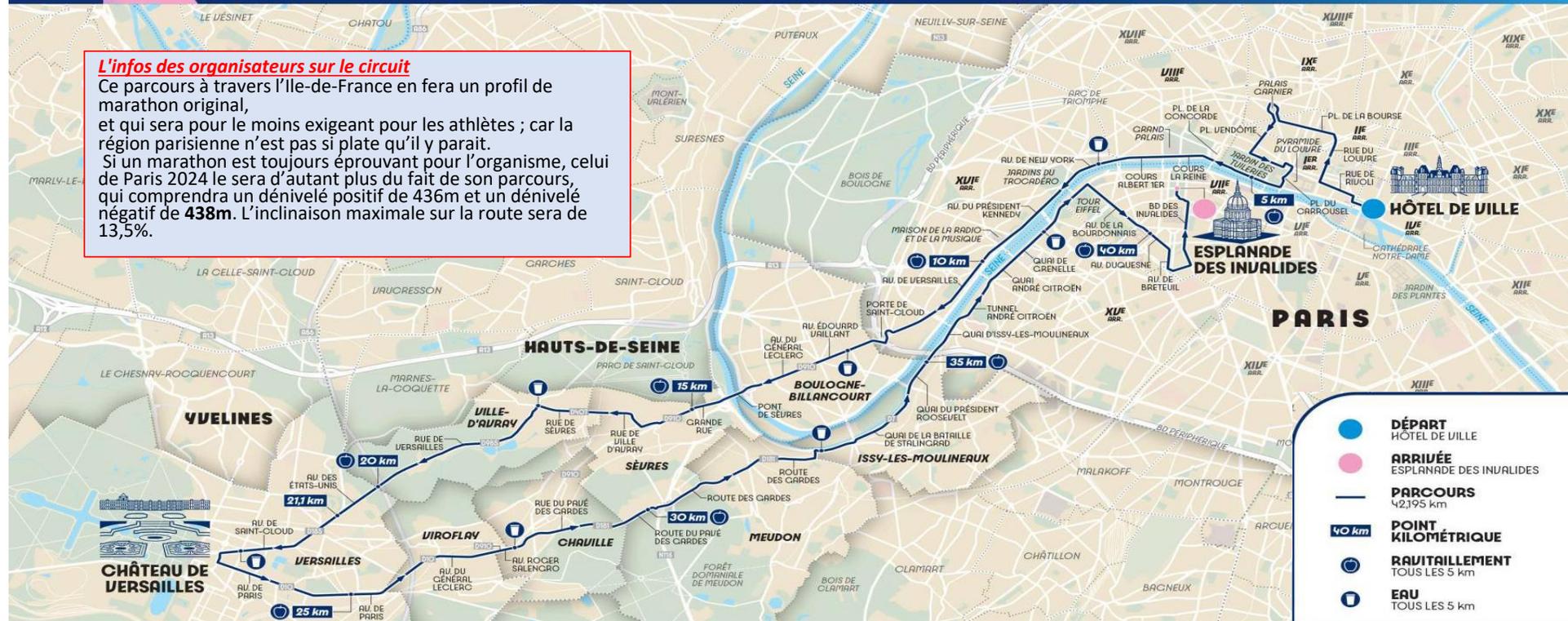


Présentation Période Générale 4 semaines - 20/05 au 16/06	Période Spécifique 6 semaines - 17/06 au 28/07	Relâche 2 semaines 29/07 au 10/08
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ce plan JO Paris 2024 se déroule sur 12 semaines avec 5 séances ou 4 séances (onglet jaune) ➤ La Préparation Générale englobe la préparation finale et participation au trail de l'Hautil (2/6). ➤ Il est compatible vu sa date et son profil avec la prépa de Paris au parcours compliqué. ➤ Pour cette épreuve atypique, il faut tenir compte du D+ 438m et du climat en août. ➤ Le chrono objectif est plus difficile à cerner mais cette préparation vous permettra d'arriver confiant le Jour J. ➤ La Régularité et le respect du volume/allures sont déterminants (pas de surenchères). ➤ Ne pas négliger le RM pour mieux gérer la fatigue musculaire en fin de course. ➤ S'habituer lors des sorties longues à s'hydrater et à se ravitailler. ➤ Lorsqu'il y a n'a pas d'allures spécifiques, je vous conseille de faire les sorties longues en forêt (l'hautil par exemple) pour le renforcement musculaire et le travail de pieds. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Travail Vitesse Spécifique ➤ Sortie Longue ➤ Entretien Vma ➤ Rappel RM/Côtes 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Réduction ➤ Volume ➤ Qualité

PARCOURS 42,195 KM

SAMEDI 10 AOÛT 2024



Plan Marathon JO de Paris 2024 via Trail de l'Hautil - PREPA GENERALE - S1 - 20 mai au 26 mai 2024

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing/RM	VMA Intensive/RM	Footing	Tempo+ plat	SL
Infos 4 séances = jaune	Footing 40' + RM	Ech 25' (footing+gammes) 2x(7"x(200m 100% vma r=100m trot + chaise 30")) R=3'marche/trot + Ra	Footing (65-70% vma)	Footing 30' + 3x8' 83-85 % vma R=2' trot + ra 10'	Footing (65% à 70% vma)
Volume séance	00:40:00	01:05:00	01:00:00	01:10:00	01:30:00
Volume semaine	05:25:00				

PREPA GENERALE - S2 - 27 mai au 2 juin 2024

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing/RM	Soutien Vma	Footing	Footing/LD	Trail de L'Hautil
Infos 4 séances = jaune	Footing 40' + RM	Ech 25' (footing+gammes) 8x300m 90% vma (ou 1'1' en nature) r=100m trot + ra	Footing 1h10' (65%-70%vma)	Footing 30' + acc. 5x20"/40" au train + footing 5'	Au choix 18km ou 13km (avec éch/récup pour un faire un volume d'environ 1h40')
Volume séance	00:40:00	00:50:00	01:10:00	00:40:00	01:40:00
Volume semaine	05:00:00				

PREPA GENERALE - S3 - 3 juin au 9 juin 2024

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing	Vma Mixtes (Extensive-Soutien)	Footing	Al. Semi	SL
Infos 4 séances = jaune	Footing Souple 40'	Ech 25' (footing+gammes) 3x(400m-600m-1000m) 95-90-85 % Vma R trot =1'(100m) -1'30"(200m) - 2'(300m) + Ra	Footing 50' (65% -70% vma)	Footing 24' + acc.progressives 3x20"/40" 3x12' al. Semi r=2' footing (50-60%vma) + ra 8'	Footing (65% à 70% vma)
Volume séance	00:40:00	01:10:00	00:50:00	01:15:00	02:00:00
Volume semaine	05:55:00				

PREPA GENERALE - S4 - 10 juin au 16 juin 2024 Relâchement

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing/RM	Vma Pyramide	Footing	Côtes+	SL
Infos 4 séances = jaune	Footing 40' + RM	Ech 25' (footing+gammes) + 300/400/500/600/500/400/300 100%-95%-90%-90%-90%-95%-100% vma r=100m trot en 50"/1'1"10"/1'15"/1'10"/1' + ra	Footing 45' (65% vma -70% vma)	Footing 22' + acc.progressives 3x15"/45" + Côtes Vite 6x25" (pente 5%-10%) r=d très souple/marche 1'15" + 5' al.10km + footing 10'	Footing 1h20' (65 à 70% vma)
Volume séance	00:40:00	00:55:00	00:45:00	00:50:00	01:20:00
Volume semaine	04:30:00				

Plan Marathon JO de Paris 2024 - PREPA Spécifique - S5 - 17 juin au 23 juin 2024

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing/RM	Al. 10km	Footing	Côtes	SL Spé
Infos 4 séances = jaune	Footing 50' + RM	Ech 25' (footing+gammes) + 5x1200m al.10km r=2' trot + Ra	Footing 1h15' (65-70% vma)	Footing 25' + acc. Progressive 3x20"/40" + 5x45" + 4x30" + 3x15" engagée (mais pas à fond) r= trot descente + footing 10' (pente 5%-10%)	Footing 50' (4'35"-5'/km) + 3x4km (4'15"/km) r=4' (4'45"/km) + footing 11' (4'45"-5'/km) (26.5km)
Volume séance	00:50:00	01:05:00	01:15:00	00:50:00	02:00:00
Volume semaine	06:00:00				

PREPA Spécifique - S6 - 24 juin au 30 juin 2024

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing/RM	Vma Soutien (vers Al. 5km)	Footing	Spé+	SL
Infos 4 séances = jaune	Footing 40' + RM	Ech 25' (footing+gammes) 10x500m 90% Vma r=1' trot + Ra	Footing 1h10' 65-70% vma	Footing 20' + 3km al. Semi (3'55"/km) r= footing 2' (4'45"/km) + 6km al. Marathon (4'15"/km) r= footing 5' (4'45"/km) + 2km al. Semi (3'55"/km) + Ra 8'	Footing 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
Objectifs	Footing/RM	Al. 10km/Semi	Footing	Côtes Longues	SL Spé
Infos 4 séances = jaune	Footing 50' + RM	Ech 25' (footing+gammes) + 1500m al.10km r=2' trot + 3000m al.semi r=3' trot + 1500m al. Semi + Ra	Footing 1h25' 65%-70% vma	Footing 22' + acc. Progressive 3x20"/40" Côtes + 8x1' au train r= trot descente + footing 9' (pente 5%-10%)	Footing 50' (4'35"-5'/km) + 3x5km (4'15"/km) r=5' (4'45"/km) + footing 10' (4'45"-5'/km) (29km)
Volume séance	00:50:00	01:05:00	01:25:00	00:50:00	02:15:00
Volume semaine	06:25:00				

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

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing	Rappel Vma	Footing	SL Spé
Infos 4 séances = jaune	Footing 40'	Footing 20' + 8x1'/1' (ou 300m si piste) 95% vma + ra	Footing 50' 65-70% vma	Footing 35' (60-70% vma) + 7km al. Marathon (4'15"/km) + footing 10'
Volume séance	00:40:00	00:45:00	00:50:00	01:15:00
Volume semaine	03:30:00			

Entrez votre	VMA	20,1	km/h	FC max	194	FC repos	44
--------------	------------	-------------	------	---------------	------------	-----------------	-----------

	Allures	% VMA	V	tps au km	tps au 100m	FC Cible
Allures Footings	Récup S.	50	10,05	05:58,24	00:35,82	119
	1	60	12,06	04:58,53	00:29,85	134
		65	13,065	04:35,57	00:27,56	141,5
	2	70	14,07	04:15,88	00:25,59	149
Allures Spé	Marathon-	65	13,065	04:35,57	00:27,56	149
	Marathon+	70	14,07	04:15,88	00:25,59	149
	Semi	76,5	15,3765	03:54,14	00:23,41	158,75
	10 km	83,1	16,7031	03:35,55	00:21,55	168,65
	5 km	86,5	17,3865	03:27,07	00:20,71	173,75
VMA	Extensive	95	19,095	03:08,55	00:18,85	186,5
	Intensive	100	20,1	02:59,12	00:17,91	X

% souhaités de la VMA	TEMPS DE PASSAGE AUX : distances (en mètres) choisies par l'entraîneur											
	400	300	500	600	1000	1500	2000	3000	5000	10000	21100	42195
65	01:50,23	01:22,67	02:17,78	02:45,34	04:35,57	06:53,35	09:11,13	13:46,70	22:57,84	45:55,67	36:54,47	13:47,57
70	01:42,35	01:16,77	02:07,94	02:33,53	04:15,88	06:23,83	08:31,77	12:47,65	21:19,42	42:38,84	29:59,15	59:57,03
76,5	01:33,66	01:10,24	01:57,07	02:20,49	03:54,14	05:51,21	07:48,28	11:42,43	19:30,71	39:01,42	22:20,40	44:39,63
83,1	01:26,22	01:04,66	01:47,77	02:09,33	03:35,55	05:23,32	07:11,09	10:46,64	17:57,73	35:55,46	15:48,02	31:34,97
86,5	01:22,83	01:02,12	01:43,54	02:04,24	00:00,00	05:10,61	06:54,15	10:21,22	17:15,37	34:30,74	12:49,26	25:37,48
90	01:19,61	00:59,71	01:39,51	01:59,41	03:19,02	04:58,53	06:38,04	09:57,06	16:35,10	33:10,21	09:59,34	19:57,69
95	01:15,42	00:00,00	01:34,27	01:53,13	03:08,55	04:42,82	06:17,09	09:25,64	15:42,73	31:25,46	06:18,32	12:35,70
100	01:11,65	00:53,74	01:29,56	01:47,47	02:59,12	04:28,68	05:58,24	08:57,36	14:55,59	29:51,19	02:59,41	05:57,92

% VMA	V	Distance parcourue (mètres) en fonction du temps en minutes										
		1,5	4	5	8	10	12	15	20	25	30	50
63	12,663	317	844	1055	1688	2111	2533	3166	4221	5276	6332	10553
70	14,07	352	938	1173	1876	2345	2814	3518	4690	5863	7035	11725
76,5	15,3765	384	1025	1281	2050	2563	3075	3844	5126	6407	7688	12814
80	16,08	402	1072	1340	2144	2680	3216	4020	71	6700	8040	13400
83,1	16,7031	418	1114	1392	2227	2784	3341	4176	5568	6960	8352	13919
86,5	17,3865	435	1159	1449	2318	2898	3477	4347	5796	7244	8693	14489
90	18,09	452	1206	1508	2412	3015	3618	4523	6030	7538	9045	15075
100	20,1	503	1340	1675	2680	3350	4020	5025	6700	8375	10050	16750
105	21,105	528	1407	1759	2814	3518	4221	5276	7035	8794	10553	17588