

## Plan Marathon JO de Paris 2024 (au-delà de 3h30) - PREPA SPECIFIQUE – S9 du 15 juillet au 21 juillet 2024

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
<b>Objectifs</b>	<b>Footing/Rm</b>	<b>Al.10km</b>	<b>Footing</b>	<b>Côtes</b>	<b>SL Spé+</b>
<b>Infos</b> 4 séances = jaune	Footing 40'	Ech. 20'-25' (footing+gammes) <b>8x800m</b> (80-85%vma) r=1'30"-200m trot + ra	Footing 1h15' (60 à 70%vma)	Footing 23' + acc. Progr. <b>3x20"/40"</b> + <b>4x1'+ 3x40"+ 2x20"</b> au train r= trot descente + footing 10' (pente 5%-10%)	Footing 25' (60-65% vma) <b>3x35' al. Progr.</b> (71-73-75% vma <u>par bloc</u> ) r= footing 5' (66% vma) + Ra 10' (60-65% vma)
Volume séance	00:40:00	01:10:00	01:15:00	00:50:00	02:30:00
Volume semaine	06:25:00				

## PREPA SPECIFIQUE – S10 du 22 juillet 28 juillet 2024

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
<b>Objectifs</b>	<b>Footing/Rm</b>	<b>Al.5km</b>	<b>Footing</b>	<b>Al. Semi</b>	<b>SL</b>
<b>Infos</b> 4 séances = jaune	Footing 40'	Ech 25' (footing+gammes) <b>8x600m</b> (85%-88% vma) r=1'20" trot + ra	Footing 1h10' (65-70% vma)	Footing 26' + acc.progressives <b>3x20"/40"</b> <b>3x10'</b> al. Semi r=3' footing (50-60%vma) + ra 10'	Footing 60% à 70%vma Parcours Vallonné
Volume séance	00:40:00	01:00:00	01:10:00	01:15:00	01:50:00
Volume semaine	05:55:00				

## RELACHEMENT – S11 du 29 juillet a 4 août 2024

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
<b>Objectifs</b>	<b>Footing</b>	<b>Côtes</b>	<b>Footing</b>	<b>SL+</b>
<b>Infos</b> 4 séances = jaune	Footing 40'	Footing 25' + acc. Progressive <b>2x20"/40"</b> <b>Côtes + 8x30"</b> au train r= trot descente + footing 10' (pente 5%-10%)	Footing 40' (65%-70% vma)	Footing 45' + <b>15'</b> (entre 71 et 75% vma) + footing 10'
Volume séance	00:40:00	00:45:00	00:40:00	01:10:00
Volume semaine	03:15:00			

## RELACHEMENT - S12 du 5 août au 11 août 2024

Séance	Séance 1	Séance 2 (mercredi)	Séance 3 (veille de la course)	Séance 4
<b>Objectifs</b>	<b>Footing</b>	<b>Chgt d'allures "light"</b>	<b>Footing Mise en jambes (facultatif)</b>	<b>Compét</b>
<b>Infos</b> 4 séances = jaune	Footing 30'	Footing 22' + acc. <b>6'</b> (71-75% vma - à la sensation, sans chercher à aller trop vite - sol souple) + ra 7'	Footing souple 20-25'	<b>JOUR J</b> <i>(respecter dès le départ de la course le rythme prévu)</i>
Volume séance	00:30:00	00:35:00	00:25:00	
Volume semaine	01:30:00			