

# PREPARATION MARATHON DE PARIS

**Consignes** : les séances débutent par 30 min de footing en EF et finissent toujours par 10 min de footing lent et des étirements.

**EF-EA** –endurance fondamentale/active

**VMA**- volume maximale aérobie

**SL**- sortie longue

**AS**- allure spécifique marathon

**Fréquence cardiaque de repos au matin en station couchée en début de semaine :**

**Fréquence cardiaque en début et fin de séance :**

**Nombres total de kilomètres parcourus par semaine :**

**Prise du poids à jeun en début de semaine:**

Semaine 1	N° séance	Type séance	Contenu
<b>Lundi</b>	<b>1</b>	<b>PPG</b>	<b>Gainages (abdos, lombaires, obliques)</b>
<b>Mardi</b>	<b>2</b>	<b>VMA</b>	<b>2 séries de 5x400m R=1' et R=2' 90% VMA</b>
<b>Mercredi</b>	<b>3</b>	<b>REPOS</b>	
<b>Jeudi</b>	<b>4</b>	<b>AS</b>	<b>3x1500m R=1' 80% VMA</b>
<b>Vendredi</b>	<b>5</b>	<b>EA</b>	<b>1h</b>
<b>Samedi</b>	<b>6</b>	<b>REPOS</b>	
<b>Dimanche</b>	<b>7</b>	<b>SL + AS</b>	<b>30'EF+15'AS+15'EF+15'AS+15'EF TOTAL 1h30 AS= 80% VMA</b>

Semaine 2	N° séance	Type séance	Contenu
<b>Lundi</b>	<b>8</b>	<b>PPG</b>	<b>Gainages (abdos, lombaires, obliques)</b>
<b>Mardi</b>	<b>9</b>	<b>VMA</b>	<b>2 séries de 5x500m R=1'15'' et R=2' 90% VMA</b>
<b>Mercredi</b>	<b>10</b>	<b>REPOS</b>	
<b>Jeudi</b>	<b>11</b>	<b>AS</b>	<b>3x2000m R=1'15'' 80% VMA</b>
<b>Vendredi</b>	<b>12</b>	<b>EA</b>	<b>1h15</b>
<b>Samedi</b>	<b>13</b>	<b>REPOS</b>	
<b>Dimanche</b>	<b>14</b>	<b>SL + AS</b>	<b>40'EF+20'AS+10'EF+20'AS+10'EF TOTAL 1h40 AS= 80% VMA</b>

Semaine 3	N° séance	Type séance	Contenu
<b>Lundi</b>	<b>15</b>	<b>PPG</b>	<b>Gainages (abdos, lombaires, obliques)</b>
<b>Mardi</b>	<b>16</b>	<b>VMA</b>	<b>2 séries de 5x600m R=1'30'' et R=2' 90% VMA</b>
<b>Mercredi</b>	<b>17</b>	<b>REPOS</b>	
<b>Jeudi</b>	<b>18</b>	<b>AS</b>	<b>3x2500m R=1'30'' 80% VMA</b>
<b>Vendredi</b>	<b>19</b>	<b>REPOS</b>	
<b>Samedi</b>	<b>20</b>	<b>EA</b>	<b>1h15 sur Parcours Vallonné en Nature 45'EF+25'AS+15'EF+20'AS+10'EF TOTAL 1h55</b>
<b>Dimanche</b>	<b>21</b>	<b>SL + AS</b>	<b>AS= 80% VMA</b>

Semaine 4	N° séance	Type séance	Contenu
<b>Lundi</b>	<b>22</b>	<b>PPG</b>	<b>Gainages (abdos, lombaires, obliques)</b>
<b>Mardi</b>	<b>23</b>	<b>REPOS</b>	
<b>Mercredi</b>	<b>24</b>	<b>REPOS</b>	
<b>Jeudi</b>	<b>25</b>	<b>AS</b>	<b>3x3000m R=2' 80% VMA</b>
<b>Vendredi</b>	<b>26</b>	<b>EA</b>	<b>1h15</b>
<b>Samedi</b>	<b>27</b>	<b>REPOS</b>	
<b>Dimanche</b>	<b>28</b>	<b>SL + AS</b>	<b>50'EF+30'AS+15'EF+20'AS+10'EF TOTAL 2h05 AS= 80% VMA</b>

Semaine 5	N° séance	Type séance	Contenu
<b>Lundi</b>	<b>29</b>	<b>REPOS</b>	
<b>Mardi</b>	<b>30</b>	<b>VMA</b>	<b>2 séries de 4x800m R=1'30'' et R=2' 90% VMA</b>
<b>Mercredi</b>	<b>31</b>	<b>PPG</b>	<b>Gainages (abdos, lombaires, obliques)</b>
<b>Jeudi</b>	<b>32</b>	<b>AS</b>	<b>3x3500m R=2' 80% VMA</b>
<b>Vendredi</b>	<b>33</b>	<b>REPOS</b>	
<b>Samedi</b>	<b>34</b>	<b>REPOS</b>	<b>55'EF+35'AS+15'EF+25'AS+10'EF</b>
<b>Dimanche</b>	<b>35</b>	<b>SL + AS</b>	<b>TOTAL 2h20</b> <b>AS= 80% VMA</b>

Semaine 6	N° séance	Type séance	Contenu
<b>Lundi</b>	<b>36</b>	<b>REPOS</b>	
<b>Mardi</b>	<b>37</b>	<b>AS</b>	<b>5000m + 3000m + 2000m R=2' 80% VMA</b>
<b>Mercredi</b>	<b>38</b>	<b>PPG</b>	<b>Gainages (abdos, lombaires, obliques)</b>
<b>Jeudi</b>	<b>39</b>	<b>REPOS</b>	
<b>Vendredi</b>	<b>40</b>	<b>EA</b>	<b>1h15</b>
<b>Samedi</b>	<b>41</b>	<b>EA</b>	<b>45' + 8x30/30</b>
<b>Dimanche</b>	<b>42</b>	<b>SL +AS</b>	<b>3km EF + 20km AS +2km EF TOTAL 25 KM</b>