PREPARATION MARATHON DE NANTES

|  |
| --- |
| **Consigne**s **:** 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-** sotie 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** |
|  |  |  |  |
|  |
| **Lundi**  | **1** | **PPG** | **Gainages (abdos, lombaires, obliques)** |
| **Mardi**  | **2** | **VMA** | **2 séries de 5x400m R=1' et R=2’** **90%** **VMA** |
| **Mercredi**  | **3** | **REPOS** |  |
|  |  |  |  |
| **Jeudi**  | **4** | **AS** | **3x1500m R=1' 80% VMA** |
| **Vendredi**  | **5** | **EA** | **1h**  |
| **Samedi**  | **6** | **REPOS** |  |
| **Dimanche** | **7** | **SL + AS** | **30’EF+15’AS+15’EF+15’AS+15’EF****TOTAL 1h30****AS= 80% VMA** |
|  |

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

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

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

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Semaine 7** | **N° séance** | **Type séance** | **Contenu** |
|  |  |  |  |
|  |
| **Lundi**  | **43** | **PPG** | **(Gainages (abdos, lombaires, obliques)** |
| **Mardi**  | **44** | **REPOS** |  |
| **Mercredi**  | **45** | **EA** | **1h15**  |
|  |  |  |  |
| **Jeudi**  | **46** | **VMA** | **5x1000m R 1’30 90%** **VMA** |
| **Vendredi**  | **47** | **REPOS** |  |
| **Samedi**  | **48** | **EA** |  **1h15 sur Parcours Vallonné en Nature** |
| **Dimanche** | **49** | **SL +AS** | **45’EF+15’AS+10’EF+15’AS+10 EF****TOTAL 1h35** |
|  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Semaine 8** | **N° séance** | **Type séance** | **Contenu** |
|  |  |  |  |
|  |
| **Lundi**  | **50**  | **PPG** | **Gainages (abdos, lombaires, obliques)** |
| **Mardi**  | **51** | **VMA**  | **2 séries de 10x30s/30s R=2’** **90%** **VMA** |
| **Mercredi**  | **52** | **EA** | **1h15** |
|  |  |  |  |
| **Jeudi**  | **53** | **REPOS** |  |
| **Vendredi**  | **54** | **REPOS** |  |
| **Samedi**  | **55** | **EA** |  **1h15 sur Parcours Vallonné en Nature** |
| **Dimanche** | **56** | **SL +AS** | **30’EF+15’AS+10’EF+15’AS+10EF****TOTAL 1h20** |
|  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Semaine 9** | **N° séance** | **Type séance** | **Contenu** |
|  |  |  |  |
|  |
| **Lundi**  | **57** | **PPG** | **Gainages (abdos, lombaires, obliques)** |
| **Mardi**  | **58** | **AS** | **5x400m R=1’ 80% VMA** |
| **Mercredi**  | **59** | **REPOS** |  |
|  |  |  |  |
| **Jeudi**  | **60** | **AS** | **5x200m R=1’ 80% VMA** |
| **Vendredi**  | **61** | **REPOS** |  |
| **Samedi**  | **62** | **EA** |  **30’ + 6 lignes droites relâches/faciles** |
| **Dimanche** | **63** | **12 avril 2015** | **MARATHON DE PARIS** |
|  |