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** |
|  | | | | |