

Plan générique marathon - 4 à 6 séances / semaine

Auteur : Jean-Jacques Schwartzmann

Contact : jjscaen@gmail.com

Ce plan sur 13 semaines s'adresse aux athlètes déjà aguerris, ayant une VMA ≥ 15 km/h, capables de s'entraîner au rythme de 4 à 6 séances par semaine, et désireux de réaliser un chrono optimal sur marathon, à une allure comprise entre 75% et 80% de VMA.

Il comprend un 1er cycle de 4 semaines développement général, suivi de 2 cycles de développement spécifique à la compétition. Le dernier cycle est suivi d'une semaine complète de relachement avant la compétition.

Ce plan est générique et ne tient pas compte des autres activités sportives éventuelles, ni des contraintes d'emploi du temps de l'athlète : il peut donc être individualisé à la demande !



Allures :		Récupération ≤ 60% VMA		EF = 65 à 75% VMA		EMA = 75 à 80% VMA	
DG1 / Développement général							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	VMA courte	Récupération	Footing + PPG/PPS	Récupération	EMA	Sortie longue
description		Echauffement 30' + 2x12 diagonales à 100% (R = 400 m trot) + RAC 10'	Footing de récupération 45'	30'~40' à 65% VMA + PPG ou PPS	1h15 vélo ou 30~40' natation ou footing 40'~45' à 65% VMA	Echauffement 30' + 4x1000m à 75~80% (r = 1'30" sur 200m) + RAC 10'	1h15' footing en EF
lieu		Piste	Routes/chemins	Route/chemins + stade ou salle	Route/chemins ou piscine	Piste ou route	Routes/chemins
durée hebdo = 6h15'		1h00"	0h45"	1h30"	0h45'	1h00"	1h15"
DG2 / Développement général							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	Séance de côtes	Récupération	Footing + PPG/PPS	Récupération	EMA	Sortie longue
description		Echauffement 30' + 12 à 15x200m en côte 6~8% (r = descente active) + RAC 10'	Footing de récupération 45'	30'~40' à 65% VMA + PPG ou PPS	1h15 vélo ou 30~40' natation ou footing 40'~45' à 65% VMA	Echauffement 30' + 2000+1000+2000 à 75~80% (r = 200m à 60%) + RAC 10'	1h30' footing en EF
lieu		Chemin en côte	Routes/chemins	Route/chemins + stade ou salle	Route/chemins ou piscine	Piste ou route	Routes/chemins
durée hebdo = 6h50'		1h15"	0h45"	1h30"	0h45'	1h05"	1h30"

Plan générique marathon - 4 à 6 séances / semaine

Allures :		Récupération ≤ 60% VMA		EF = 65 à 75% VMA		VS marathon = 75 à 80% VMA	
DG3 / Développement général							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	VMA longue	Récupération	Footing + PPG/PPS	Récupération	EMA	Sortie longue
description		Echauffement 30' + 8 à 10x400m à 97% (r = 100 m à 60%) + RAC 10'	Footing de récupération 45'	30'~40' à 65% VMA + PPG ou PPS	1h15 vélo ou 30~40' natation ou footing 40'~45' à 65% VMA	Echauffement 30' + 3x2000m à 75~80% (r = 1'30" sur 200m) + RAC 10'	1h45' footing en EF
lieu		Piste	Routes/chemins	Route/chemins + stade ou salle	Route/chemins ou piscine	Piste	Routes/chemins
durée hebdo = 7h05'		1h10"	0h45"	1h30"	0h45"	1h10"	1h45"
Relachement cycle général							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	VMA courte	Récupération	Footing en EF	Récupération	Footing en EF	Sortie longue
description		Echauffement 30' + 8 à 10x200m (r = 100m à 60%) + RAC 10'	Footing de récupération 45'	1h footing en EF + étirements	1h15 vélo ou 30~40' natation ou footing 40'~45' à 65% VMA	50' footing en EF + étirements	1h15' footing en EF
lieu		Piste	Routes/chemins	Routes/chemins + salle	Route/chemins ou piscine	Piste ou route	Routes/chemins
durée hebdo = 6h00'		1h00"	0h45"	1h15"	0h45"	1h00"	1h15"
DS1 / Développement spécifique marathon							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	VMA courte	Récupération	Footing + PPG/PPS	Récupération	Spécifique	Sortie longue
description		Echauffement 30' + 2x12x30"-30" à 100% (R = 400 m trot) + RAC 10'	Footing de récupération 45'	30'~40' à 65% VMA + PPG ou PPS	1h15 vélo ou 30~40' natation ou footing 40'~45' à 65% VMA	Echauffement 20' + 2x4km VS marathon (r = 200m à 60%) + RAC 10'	1h30' footing en EF
lieu		Piste	Routes/chemins	Route/chemins + stade ou salle	Route/chemins ou piscine	Piste ou route	Routes/chemins
durée hebdo = 6h50'		1h10"	0h45"	1h30"	0h45"	1h10"	1h30"

Plan générique marathon - 4 à 6 séances / semaine

Allures :		Récupération ≤ 60% VMA		EF = 65 à 75% VMA		VS marathon = 75 à 80% VMA	
DS2 / Développement spécifique marathon							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	VMA courte	Récupération	Footing + PPG/PPS	Récupération	Spécifique	Sortie longue
description		Echauffement 30' + 2x20x15"-15" à 100% (R = 400 m trot) + RAC 10'	Footing de récupération 45'	30'~40' à 65% VMA + PPG ou PPS	1h15 vélo ou 30~40' natation ou footing 40'~45' à 65% VMA	Echauffement 20' + 2x5km VS marathon (r = 200m à 60%) + RAC 10'	1h45' footing en EF
lieu		Piste	Routes/chemins	Route/chemins + stade ou salle	Route/chemins ou piscine	Piste ou route	Routes/chemins
durée hebdo = 7h05'		1h00"	0h45"	1h30"	0h45"	1h20"	1h45"
DS3 / Développement spécifique marathon							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	Séance de côtes	Récupération	Footing + PPG/PPS	Récupération	Spécifique	Sortie longue
description		Echauffement 30' + 12 à 15x200m en côte 6~8% (r = descente active) + RAC 10'	Footing de récupération 45'	30'~40' à 65% VMA + PPG ou PPS	1h15 vélo ou 30~40' natation ou footing 40'~45' à 65% VMA	Echauffement 20' + 2x6km VS marathon (r = 200m à 60%) + RAC 10'	2h footing en EF
lieu		Chemin en côte	Routes/chemins	Route/chemins + stade ou salle	Route/chemins ou piscine	Piste ou route	Routes/chemins
durée hebdo = 7h45'		1h15"	0h45"	1h30"	0h45"	1h30"	2h00"
DS4 / Relachement 1er cycle de développement spécifique							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	Footing en EF	Récupération	Footing en EF	Récupération	Spécifique	Sortie longue
description		1h footing en EF + étirements	Footing de récupération 45'	1h footing en EF + étirements	1h15 vélo ou 30~40' natation ou footing 40'~45' à 65% VMA	Echauffement 20' + 8km VS marathon (r = 200m à 60%) + RAC 10'	1h15' footing en EF
lieu		Routes/chemins + salle	Routes/chemins	Routes/chemins + salle	Route/chemins ou piscine	Piste ou route	Routes/chemins
durée hebdo = 6h25'		1h15"	0h45"	1h15"	0h45"	1h10"	1h15"

Plan générique marathon - 4 à 6 séances / semaine

Allures :		Récupération ≤ 60% VMA		EF = 65 à 75% VMA		VS marathon = 75 à 80% VMA	
DS5 / Développement spécifique marathon							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	VMA courte	Récupération	Footing + PPG/PPS	Récupération	Spécifique	Sortie longue
description		Echauffement 30' + 2x(8 à 10x200m) (r = 100m à 60% R = 400 m trot) + RAC 10'	Footing de récupération 45'	30'~40' à 65% VMA + PPG ou PPS	1h15 vélo ou 30~40' natation ou footing 40'~45' à 65% VMA	Echauffement 20' + 8km+4km VS marathon (r = 200m à 60%) + RAC 10'	2h footing en EF
lieu		Piste	Routes/chemins	Route/chemins + stade ou salle	Route/chemins ou piscine	Route	Routes/chemins
durée hebdo = 7h40'		1h10"	0h45"	1h30"	0h45"	1h30"	2h00"
DS6 / Développement spécifique marathon							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	VMA courte	Récupération	Footing + PPG/PPS	Récupération	Spécifique	Sortie longue
description		Echauffement 30' + 3x(100+200+2x300 +200+100) à 100% (r = 100m à 60% R = 400 m trot) + RAC 10'	Footing de récupération 45'	30'~40' à 65% VMA + PPG ou PPS	1h15 vélo ou 30~40' natation ou footing 40'~45' à 65% VMA	Echauffement 20' + 12 km VS marathon + RAC 10'	2h15' footing en EF
lieu		Piste	Routes/chemins	Route/chemins + stade ou salle	Route/chemins ou piscine	Route	Routes/chemins
durée hebdo = 7h55'		1h10"	0h45"	1h30"	0h45"	1h30"	2h15"
DS7 / Développement spécifique marathon							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	EMA (85% à 90%)	Récupération	Footing + PPG/PPS	Récupération	Spécifique	Sortie longue
description		Echauffement 30' + 8 à 10x800m (r = 200m à 60%) + RAC 10'	Footing de récupération 45'	30'~40' à 65% VMA + PPG ou PPS	1h15 vélo ou 30~40' natation ou footing 40'~45' à 65% VMA	Echauffement 20' + 15 km VS marathon + RAC 10'	2h30' footing en EF
lieu		Piste	Routes/chemins	Route/chemins + stade ou salle	Route/chemins ou piscine	Route	Routes/chemins
durée hebdo = 8h45'		1h30"	0h45"	1h30"	0h45"	1h45"	2h30"

Plan générique marathon - 4 à 6 séances / semaine

Allures :		Récupération ≤ 60% VMA		EF = 65 à 75% VMA		VS marathon = 75 à 80% VMA	
DS8 / Relachement 2nd cycle de développement spécifique							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	Footing en EF	Récupération	Spécifique	Récupération	REPOS	Sortie longue
description		1h footing en EF + étirements	Footing de récupération 45'	Echauffement 30' + 8km VS marathon (r = 200m à 60%) + RAC 10'	Footing de récupération 45'		1h30' footing en EF
lieu		Routes/chemins + salle	Routes/chemins	Route	Routes/chemins		Routes/chemins
durée hebdo = 5h35'		1h15"	0h45"	1h20"	0h45"		1h30"
Relachement pré-compétition							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	Footing en EF	REPOS	Footing en EF	REPOS	Footing	Marathon
description		1h footing en EF + étirements		45' footing en EF + étirements		25' à 30' à 60% VMA + 6x100m en accélération progressive	15' à 20' échaufement + Marathon
lieu		Routes/chemins + salle		Routes/chemins + salle		Stade	
durée hebdo = 2h45'		1h15"		1h00"		0h30"	