

Plan marathon - 4 séances / semaine

Auteur : Jean-Jacques Schwartzmann

Contact : jjiscaen@gmail.com

Ce plan sur 13 semaines s'adresse aux athlètes ayant une VMA < 15 km/h et désireux de terminer un marathon à une allure comprise entre 70% et 75% 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 70% VMA		EMA = 75 % VMA	
DG1 / Développement général							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	VMA courte		Footing + PPG/PPS		EMA	Sortie longue
description		Echauffement 30' + 2x10 diagonales à 100% (R = 400 m trot) + RAC 10'		30'~40' à 65% VMA + PPG ou PPS		Echauffement 30' + 4x1000m à 75% (r = 1'30" sur 200m) + RAC 10'	1h15' footing en EF
lieu		Piste		Route/chemins + stade ou salle		Piste ou route	Routes/chemins
durée hebdo = 4h45'		1h00"		1h30"		1h00"	1h15"
DG2 / Développement général							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	Séance de côtes		Footing + PPG/PPS		EMA	Sortie longue
description		Echauffement 30' + 10 à 12x200m en côte 6~8% (r = descente active) + RAC 10'		30'~40' à 65% VMA + PPG ou PPS		Echauffement 30' + 2000+1000+2000 à 75% (r = 200m à 60%) + RAC 10'	1h30' footing en EF
lieu		Chemin en côte		Route/chemins + stade ou salle		Piste ou route	Routes/chemins
durée hebdo = 5h20'		1h15"		1h30"		1h05"	1h30"

Plan marathon - 4 séances / semaine

Allures :		Récupération ≤ 60% VMA		EF = 65 à 70% VMA		VS marathon = 70 à 75% VMA	
DG3 / Développement général							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	VMA longue		Footing + PPG/PPS		EMA	Sortie longue
description		Echauffement 30' + 6 à 8x400m à 97% (r = 100 m à 60%) + RAC 10'		30'~40' à 65% VMA + PPG ou PPS		Echauffement 30' + 3x2000m à 75% (r = 1'30" sur 200m) + RAC 10'	1h45' footing en EF
lieu		Piste		Route/chemins + stade ou salle		Piste	Routes/chemins
durée hebdo = 5h25'		1h00"		1h30"		1h10"	1h45"
Relachement cycle général							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	VMA courte		Footing en EF		Footing en EF	Sortie longue
description		Echauffement 30' + 8 à 10x200m (r = 100m à 60%) + RAC 10'		1h footing en EF + étirements		50' footing en EF + étirements	1h15' footing en EF
lieu		Piste		Routes/chemins + salle		Piste ou route	Routes/chemins
durée hebdo = 4h30'		1h00"		1h15"		1h00"	1h15"
DS1 / Développement spécifique marathon							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	VMA courte		Footing + PPG/PPS		Spécifique	Sortie longue
description		Echauffement 30' + 2x10x30"-30" à 100% (R = 400 m trot) + RAC 10'		30'~40' à 65% VMA + PPG ou PPS		Echauffement 20' + 2x4km VS marathon (r = 200m à 60%) + RAC 10'	1h30' footing en EF
lieu		Piste		Route/chemins + stade ou salle		Piste ou route	Routes/chemins
durée hebdo = 5h15'		1h05"		1h30"		1h10"	1h30"

Plan marathon - 4 séances / semaine

Allures :		Récupération ≤ 60% VMA		EF = 65 à 70% VMA		VS marathon = 70 à 75% VMA	
DS2 / Développement spécifique marathon							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	VMA courte		Footing + PPG/PPS		Spécifique	Sortie longue
description		Echauffement 30' + 2x(16 à 20x15"-15") à 100% (R = 400 m trot) + RAC 10'		30'~40' à 65% VMA + PPG ou PPS		Echauffement 20' + 2x5km VS marathon (r = 200m à 60%) + RAC 10'	1h45' footing en EF
lieu		Piste		Route/chemins + stade ou salle		Piste ou route	Routes/chemins
durée hebdo = 5h35'		1h00"		1h30"		1h20"	1h45"
DS3 / Développement spécifique marathon							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	Séance de côtes		Footing + PPG/PPS		Spécifique	Sortie longue
description		Echauffement 30' + 10 à 12x200m en côte 6~8% (r = descente active) + RAC 10'		30'~40' à 65% VMA + PPG ou PPS		Echauffement 20' + 2x6km VS marathon (r = 200m à 60%) + RAC 10'	2h footing en EF
lieu		Chemin en côte		Route/chemins + stade ou salle		Piste ou route	Routes/chemins
durée hebdo = 6h15'		1h15"		1h30"		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		Footing en EF		Spécifique	Sortie longue
description		1h footing en EF + étirements		1h footing en EF + étirements		Echauffement 20' + 8km VS marathon (r = 200m à 60%) + RAC 10'	1h15' footing en EF
lieu		Routes/chemins + salle		Routes/chemins + salle		Piste ou route	Routes/chemins
durée hebdo = 4h55'		1h15"		1h15"		1h10"	1h15"

Plan marathon - 4 séances / semaine

Allures :		Récupération ≤ 60% VMA		EF = 65 à 70% VMA		VS marathon = 70 à 75% VMA	
DS5 / Développement spécifique marathon							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	VMA courte		Footing + PPG/PPS		Spécifique	Sortie longue
description		Echauffement 30' + 2x(6 à 8x200m) (r = 100m à 60% R = 400 m trot) + RAC 10'		30'~40' à 65% VMA + PPG ou PPS		Echauffement 20' + 8km+4km VS marathon (r = 200m à 60%) + RAC 10'	2h footing en EF
lieu		Piste		Route/chemins + stade ou salle		Route	Routes/chemins
durée hebdo = 6h05'		1h05"		1h30"		1h30"	2h00"
DS6 / Développement spécifique marathon							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	VMA courte		Footing + PPG/PPS		Spécifique	Sortie longue
description		Echauffement 30' + 2x(100+200+2x300 +200+100) à 100% (r = 100m à 60% R = 400 m trot) + RAC 10'		30'~40' à 65% VMA + PPG ou PPS		Echauffement 20' + 12 km VS marathon + RAC 10'	2h15' footing en EF
lieu		Piste		Route/chemins + stade ou salle		Route	Routes/chemins
durée hebdo = 6h20'		1h05"		1h30"		1h30"	2h15"
DS7 / Développement spécifique marathon							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	VMA courte		Footing + PPG/PPS		Spécifique	Sortie longue
description		Echauffement 30' + 8 à 10x300m (r = 100m à 60%) + RAC 10'		30'~40' à 65% VMA + PPG ou PPS		Echauffement 20' + 15 km VS marathon + RAC 10'	2h30' footing en EF
lieu		Piste		Route/chemins + stade ou salle		Route	Routes/chemins
durée hebdo = 6h55'		1h10"		1h30"		1h45"	2h30"

Plan marathon - 4 séances / semaine

Allures : Récupération ≤ 60% VMA

EF = 65 à 70% VMA

VS marathon = 70 à 75% VMA

DS8 / Relachement 2nd cycle de développement spécifique

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance		Footing en EF		Spécifique	Récupération		Sortie longue
description	R E P O S	45' footing en EF + étirements		Echauffement 30' + 8km VS marathon (r = 200m à 60%) + RAC 10'	Footing de récupération 45'	REPOS	1h15' footing en EF
lieu		Routes/chemins + salle		Route	Routes/chemins		Routes/chemins
durée hebdo = 4h20'		1h00"		1h20"	0h45"		1h15"

Relachement pré-compétition

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance		Footing en EF		Footing en EF		Footing	Marathon
description	R E P O S	1h footing en EF + étirements	REPOS	45' footing en EF + étirements	REPOS	25' à 30' à 60% VMA + 4x100m en accélération progressive	15' à 20' échauffement + Marathon
lieu		Routes/chemins + salle		Routes/chemins + salle		Stade	
durée hebdo = 2h45'		1h15"		1h00"		0h30"	