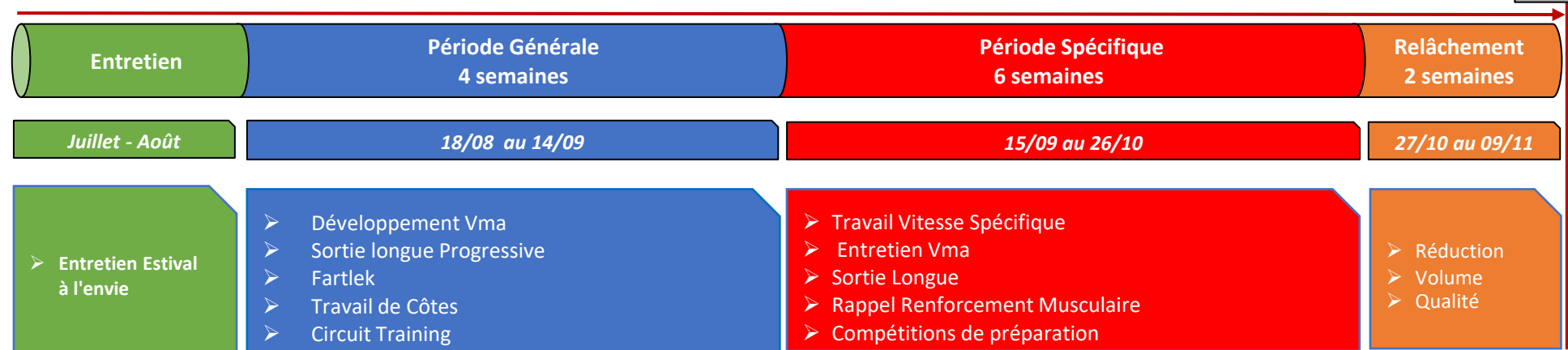
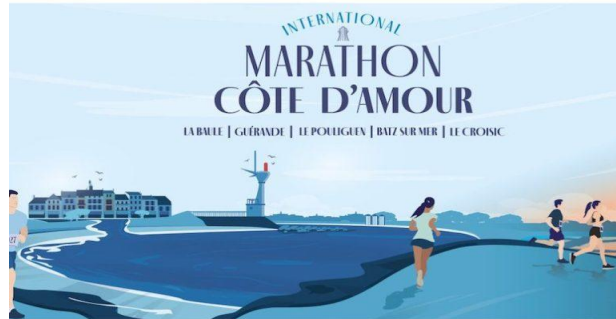


Présentation

- Ce plan marathon se déroule sur 12 semaines.
- Programme avec 4 ou 5 séances
- Il fait suite à une période estivale d'entretien à la carte.
- Le temps marathon estimé est théorique, l'allure cible devra être certainement réévaluée au cours de prépa.

Evaluation pour un plan précis

- ✓ Disponibilités
- ✓ Motivation
- ✓ Objectif recherché (réaliste)
- ✓ Niveau de pratique
- ✓ Expérience de la distance

Pour Infos

- X Ce sont la régularité et la fréquence des séances qui sont déterminantes
- X Ne faites pas de surenchères sur les temps ou l'allure, restez dans le tempo prévu pour arriver au top le jour J, sinon c'est contreproductif.
- X L'erreur d'allure sur marathon se paie comptant après le 30ème km.
- X Ne pas négliger le renforcement musculaire pour mieux gérer la fatigue musculaire. (des circuits sont disponibles sur le site)
- X Des sorties vélos en EF peuvent remplacer certaines SL ou en complément pour casser la monotonie et limiter les impacts musculaires.
- X S'habituer lors des sorties longues à s'hydrater et à se ravitailler.
- X Des courses club peuvent être intégrées dans la prépa mais avec sagesse.
- X Respectez l'ordre des séances et les cycles de relâchements et évitez le surménagement.

Marathon de La Baule - PREPA Générale - S1 - 18 Août au 24 Août 2025					
Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footings/RM	Vma Intensive	Footings	Côtes	SL Chgt d'allures
Infos 4 séances = jaune	Footings 40' + RM	Ech 25' (footings+gammes) 2x (6 à 8x45"/45") trot 98-100% vma R=3' marche+trot + Ra Chemin, route (si piste faire des 200m)	Footings 1h00' (65-70% vma) ou Vélo EF 1h45'	Footings 22' + acc.progressives 4x15"/45" + Côtes Vite 8x20" (pente 5%-10%) r=d très souple/marche 1'10" + footings 12'	Footings 40' (65%-70% vma) + 2x10'/5' (75%-80% vma) + Ra 10'
Volume séance	00:40:00	01:00:00	01:00:00	00:50:00	01:15:00
Volume semaine	04:45:00				
Marathon de La Baule - PREPA Générale - S2 - 25 Août au 31 Août 2025					
Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footings/RM	Vma Extensive	Footings	Fartlek	SL
Infos 4 séances = jaune	Footings 40' + RM	Ech 25' (footings+gammes) 2x(6x400m) 95% vma r=1' (100m trot) R=3' marche+trot + Ra ou 2x(6x1'30"/1') en nature	Footings 1h05' (65%-70%vma) ou Vélo EF 1h45'-2h00'	Footings 22' + acc. 1'3'/5'/7'/5'/3'/1' 95-90-85-80-85-90-95 % vma R=50 % tps d'effort + ra 6'	Footings 1h30' (65%-70% vma)
Volume séance	00:40:00	01:05:00	01:05:00	01:05:00	01:30:00
Volume semaine	05:25:00				
Marathon de La Baule - PREPA Générale - S3 - 1er Septembre au 7 Septembre 2025					
Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footings/RM	Vma Mixte Pyramidale	Footings	Côtes	SL Chgt d'allures
Infos 4 séances = jaune	Footings 45' + RM	Ech 25' (footings+gammes) + 3x(200/400/600/400/200) 100%-95%-90%-95%-100% vma r=100m trot en 45"/1'1'15"/1'45" R=3' + ra	Footings 1h15' (65% -70% vma) ou Vélo EF 2h00'-2h30'	Footings 25' + acc. Progressive 3x20"/40" + Côtes au train 2x(6x30") r=descente souple R=2'30" trot + footings 10' (pente 5%-10%)	Footings 45' (65%-70% vma) + 2x15'/3' (78%-80% vma) + Ra 12'
Volume séance	00:45:00	01:10:00	01:15:00	00:50:00	01:30:00
Volume semaine	05:30:00				
Marathon de La Baule - PREPA Générale - S4 - 8 Septembre au 14 Septembre 2025 - Relâchement					
Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	
Objectifs	Footings	Vma Intensive	Footings	SL+	
Infos 4 séances = jaune	Footings 40'	Ech 25' (footings+gammes) + 2x(8x150m) 100%-105%vma r=tps d'effort trot R=2'30"	Footings 1h00' (60% vma -70% vma)	Footings 55' (60 à 70% vma) + 15' (75%-80% vma) + footings 10' (60 à 70% vma) (ou Vélo 1h30' + ench. cp 30' avec 10' (75%-80% vma)	
Volume séance	00:40:00	00:50:00	01:00:00	01:20:00	
Volume semaine	03:50:00				

Marathon de La Baule ---3h15' et +--- - PREPA Spécifique - S5 - 15 septembre au 21 septembre 2025

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footings/RM	Al. Semi	Footings	Al. Spé	SL
Infos 4 séances = jaune	Footings 40' + RM	Ech 25' (footings+gammes) 2000m/3000m/2000m al. Semi r= footings 2'2'30" + ra 6'	Footings 50' (60 à 70% vma) ou Vélo EF 1h45'	Footings 30' (60-65% vma) 3x3km al.spé r= footings 3' * si tps marathon proche de l'al. footings (65-70%Vma) faire la fraction spé un peu plus vite soit entre 72-73% vma + Ra x' (pour arriver à 1h30')	Footings 1h50' (60% à 70% vma)
Volume séance	00:40:00	01:08:00	00:50:00	01:30:00	01:50:00
Volume semaine	05:58:00	Environ 67km pour une Vma proche de 17 km/h			

Marathon de La Baule - PREPA Spécifique - S6 - 22 septembre au 28 septembre 2025

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footings/RM	Al. 10km	Footings	Côtes	SL Spé
Infos 4 séances = jaune	Footings 45' + RM	Ech 25' (footings+gammes) 8 x 800m al.10km R= 1'30" trot + Ra	Footings 1h15' (60 à 70% vma)	Footings 25' + acc. Progressive 3x20"/40" + Côtes 8 à 10x30" r=d trot (1') Vite mais faire l'ensemble dans la même allure sans "sauté" à la fin + footings 9' (pente 6%-7%) ou Vélo 1h45' (avec un peu de braquet)	Footings 55' (60 à 65% vma) 4/3/3km al.spé r=3' footings *si tps marathon proche de l'al. footings (65-70%Vma) faire la fraction spé un peu plus vite soit entre 72-73% vma + Ra x' (pour arriver à 2h00')
Volume séance	00:45:00	01:10:00	01:15:00	00:50:00	02:00:00
Volume semaine	06:00:00	Environ 69km pour une Vma proche de 17 km/h			

Marathon de La Baule - PREPA Spécifique - S7 - 29 septembre au 5 octobre 2025

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footings/RM	Al. 5km	Footings	Al. Spé	SL
Infos 4 séances = jaune	Footings 40' + RM	Ech 25' (footings+gammes) + 12 à 15 x400m al.5km (88-90% vma) r=45" trot (100m) + ra	Footings 50' (60% à 70% vma) ou Vélo EF 1h40'	Footings 18' (60 à 65% vma) 5/4/3km al.spé r=3' footings si tps marathon proche de l'al. footings (65-70%Vma) faire la fraction spé un peu plus vite soit entre 72-73% vma + Ra x'	Footings 2h10' (60% à 70% vma)
Volume séance	00:40:00	01:05:00	00:50:00	01:30:00	02:10:00
Volume semaine	06:15:00	Environ 72km pour une Vma proche de 17 km/h			

Marathon de La Baule - PREPA Spécifique - S8 - 6 octobre au 12 octobre 2025 - Relâchement

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footings	Vma	Footings	SL Spé
Infos 4 séances = jaune	Footings 40'	Ech 25' (footings+gammes) + 8x250m 95% vma r=100m trot + ra	Footings 1h00 (60-70% vma) ou Vélo EF 2h00'	Footings 40' (60-65% vma) + 5km al. Spé si tps marathon proche de l'al. footings (65-70%Vma) faire la fraction spé un peu plus vite soit entre 72-73% vma + Ra x'
Volume séance	00:40:00	00:45:00	01:00:00	01:15:00
Volume semaine	03:40:00	Environ 42 km pour une Vma proche de 17 km/h		

Marathon de La Baule ---3h15' et +--- PREPA SPECIFIQUE – S9 du 13 octobre au 19 octobre 2025

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footings/RM	Al. Mixte	Footings	Côtes	Spé SL
Infos 4 séances = jaune	Footings 40' + RM	Ech 25' (footings+gammes) + 2000m al.semi r=2' trot + 2x1000m al.10km r=1'30" trot + 4x500m al.5km r=1' trot + ra	Footings 1h20' (60 à 70% vma)	Footings 22' + acc. Progr. 3x20"/40" + côtes : 5x35" + 5x25" + 5x15" engagée (mais pas à fond) r=d souple + footings 8' (pente 6%-7%)	Footings 45' (60-65% vma) 3x5km al.spé r=5' (footings 60% vma) si tps marathon proche de l'al. footings (65-70%Vma) faire la fraction spé un peu plus vite soit entre 72-73% vma + Ra x'
Volume séance	00:40:00	01:05:00	01:20:00	00:50:00	02:20:00
Volume semaine	06:15:00	Environ 72km pour une Vma proche de 17 km/h			

PREPA SPECIFIQUE – S10 du 20 octobre au 26 octobre 2025 (vacances scolaire)

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footings	Al. 5km route boucle parking diagana	Footings	Al. Spé	SL
Infos 4 séances = jaune	Footings souple 40'	Ech 25' (footings+gammes) + 5 à 6x 800m al. 5km r=1'30"trot + ra	Footings 50' (60-65% vma) ou Vélo EF 1h40'	Footings 15' (60 à 65% vma) 6/4/2km al.Spé r=5' footings si tps marathon proche de l'al. footings (65-70%Vma) faire la fraction spé un peu plus vite soit entre 72-73% vma + Ra x'	Footings 1h50' (60% à 70% vma)
Volume séance	00:40:00	01:00:00	00:50:00	01:35:00	01:50:00
Volume semaine	05:55:00	Environ 68km pour une Vma proche de 17 km/h			

RELACHEMENT – S11 du 27 octobre au 2 novembre 2025 (vacances scolaire)

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4 (samedi)	Séance 5
Objectifs	Footings/RM	Vma soutien nature (stade fermé)	Footings	SL Al. Marathon	Footings (Facultatif)
Infos 4 séances = jaune	Footings 30' + RM court	Ech 25' (footings+gammes) + 6 à 8x1'1" 85-90% vma + ra 10'	Footings 40' (60-65% vma)	Footings 45' (60-70% vma) + 3km al.Spé + Ra x' si tps marathon proche de l'al. footings (65-70%Vma) faire la fraction spé un peu plus vite soit entre 72-73% vma	Footings Souple 30-40'
Volume séance	00:30:00	00:50:00	00:40:00	01:10:00	00:35:00
Volume semaine	03:45:00	Environ 45km pour une Vma proche de 17 km/h			

RELACHEMENT - S12 du 3 novembre au 9 novembre 2025

Séance	Séance 1	Séance 2 (mercredi)	Séance 3 (samedi)	Séance 4
Objectifs	Footings	Rappel Allure	Footings Mise en jambes	Compét
Infos Footings 30'		Ech 25' (footings+gammes) + 2km al.marathon Cible <u>pas plus vite</u> + ra	Footings souple 20-25' De préférence le matin veille de la course, <u>si pas possible le samedi repos (vendredi repos)</u>	Jour J
Volume séance	00:30:00	00:40:00	00:25:00	
Volume semaine	01:35:00	et tps course	Environ 60km pour une Vma proche de 17 km/h	