

# PLAN MARATHON - 10 SEMAINES DE PREPARATION SPECIFIQUE

## USM MALAKOFF

### *5 séances par semaine*

*Toujours 30' d'échauffement et 15' de retour au calme.*

*Étirements ou Assouplissements en fin de séances sauf après les séances de VMA.*

*Si compétition prendre 3 jours de repos complet avant cette dernière.*

*Reprise si compétition immédiate la semaine suivante en allégeant les allures d'1km/h mais en conservant le volume.*

### Semaine 1:

- 1: Allure spécifique marathon 20' à 80% de vma (sur piste) et 80%-85% de fcm au cardio (en nature).
- 2: Endurance 1h15' au cardio entre 70%-75% de fcm en nature sur terrain vallonné.
- 3: VMA 15\*200m de 95% à 100% de vma rec: 200m footing à 60% de vma.
- 4: Endurance 1h15' au cardio entre 70%-75% de fcm en nature sur terrain vallonné.
- 5: Sortie longue de 1h30' au cardio entre 70%-75% de fcm en nature sur terrain vallonné.

### Semaine 2:

- 1: Allure spécifique semi 4\*6' à 85% de vma rec: 400m à 60% de vma (sur piste).
- 2: Endurance 1h15' au cardio entre 70%-75% de fcm en nature sur terrain vallonné.
- 3: VMA 12\*300m de 95% à 100% de vma rec: 100m et 1' footing.
- 4: Endurance 1h15' au cardio entre 70%-75% de fcm en nature sur terrain vallonné.
- 5: Sortie longue 1h45' au cardio entre 70%-75% de fcm en nature sur terrain vallonné  
**dont 6 x 10min (R:2min actif) à allure marathon**

### Semaine 3:

- 1: Allure spécifique marathon 2\*15' à 80% de vma rec: 400m footing à 60% de vma.
- 2: Endurance 1h15' au cardio entre 70%-75% de fcm en nature sur terrain vallonné.
- 3: VMA 12\*400m de 90% à 95% de vma rec: 200m footing à 60% de fcm.
- 4: Endurance 1h15' au cardio entre 70%-75% de fcm en nature sur terrain vallonné.
- 5: Sortie longue 2h00' au cardio entre 70%-75% de fcm en nature sur terrain vallonné.

### Semaine 4 (relâchement-semi repos):

- 1: Allure spécifique semi 3\*8' à 85% de vma rec: 400m footing à 60% de vma.
- 2: Endurance 1h15' au cardio entre 70%-75% de fcm en nature sur terrain vallonné.
- 3: VMA 12\*500m de 90% à 95% de vma rec: 300m footing à 60% de vma.
- 4: Endurance 1h15' au cardio entre 70%-75% de fcm en nature sur terrain vallonné ou **REPOS**.
- 5: Sortie longue 2h15' au cardio entre 70%-75% de fcm en nature sur terrain vallonné **dont 4 x 15min (Rec 2min actif) à allure marathon** ou sortie d'1h45 si fatigue.

### Semaine 5:

- 1: Allure spécifique marathon 30' d'un coup à 80% de vma (sur piste) et 80%-85% de fcm au cardio (en nature).
- 2: Endurance 1h15' au cardio entre 70%-75% de fcm en nature sur terrain vallonné.
- 3: VMA 15\*600m de 85% à 90% de vma rec: 200m à 60% de vma.
- 4: Endurance 1h15' au cardio entre 70%-75% de fcm en nature sur terrain vallonné.
- 5: Sortie longue 2h30' au cardio entre 70%-75% de fcm en nature sur terrain vallonné.

### Semaine 6:

- 1: Allure spécifique semi 3\*10' à 85% de vma rec: 400m footing à 60% de vma.
- 2: Endurance 1h15' au cardio entre 70%-75% de fcm en nature sur terrain vallonné.
- 3: Résistance/VMA longue 8\*1000m soit 5 à l'allure semi (85% de vma) et 3 à l'allure 10km (90% de vma) rec: 200m à 60% de vma footing.
- 4: Endurance 1h15' au cardio entre 70%-75% de fcm en nature sur terrain vallonné.
- 5: Sortie longue 2h15' au cardio entre 70%-75% de fcm en nature sur terrain vallonné  
**dont 3 x 20 min (Rec 2min actif) à allure marathon**

### Semaine 7:

- 1: Allure spécifique marathon 2x 5km à 80% de vma sur piste ou en nature (sous réserve de pouvoir vérifier la distance).
- 2: Endurance 1h15' au cardio entre 70%-75% de fcm en nature sur terrain vallonné.
- 3: Résistance/VMA longue 6\*1000m à l'allure 10km (90% de vma) rec: 200m à 60% de vma.
- 4: Endurance 1h15' au cardio entre 70%-75% de fcm en nature sur terrain vallonné.
- 5: Sortie longue 2h00' au cardio entre 70%-75% de fcm en nature sur terrain vallonné.

### Semaine 8 (relâchement-semi repos):

- 1: Allure spécifique Semi 20'+10' à 85% de vma rec:400m à 60% de vma.
- 2: Endurance 1h15' au cardio entre 70%-75% de fcm en nature sur terrain vallonné.
- 3: **YASSO** 10\*800m séance test (**ex: si objectif à 3h00' alors 800m en 3'**) rec: 400m footing à 60% de vma.
- 4: Endurance 1h15' au cardio entre 70%-75% de fcm en nature sur terrain vallonné ou **REPOS**.
- 5: Sortie longue 1h45' au cardio entre 70%-75% de fcm en nature sur terrain vallonné **dont 2 x 30 min (Rec 2min actif) à allure marathon** ou sortie d'1h45 si fatigue.

### Semaine 9:

- 1: Allure spécifique marathon 2\*30' à 80% de vma rec: 1km 60% de vma footing.
- 2: Endurance 1h15' au cardio entre 70%-75% de fcm en nature sur terrain vallonné.
- 3: VMA 8 à 10\*400m à 95% de vma rec: 200m footing à 60% de vma.
- 4: Endurance 1h15' au cardio entre 70%-75% de fcm en nature sur terrain vallonné.
- 5: Sortie longue 1h30' au cardio entre 70%-75% de fcm en nature sur terrain vallonné.

### Semaine 10 (Pré-compétition):

- 1: Endurance 60' cool au stade sur pelouse + 5 lignes droite en accélération progressive sur 100m rec: 100m au trot.
- 2: Endurance 40' cool au stade sur pelouse.
- 3: Endurance 30' cool au stade sur pelouse + 3\*1000m à allure marathon (80% de vma) rec: 400m footing à 60% de vma.
- 4: **REPOS.**
- 5: **MARATHON.**

*Après votre marathon REPOS COMPLET durant 1 semaine, puis reprise progressive d'abord en endurance à allure lente et souple sur de courtes durées 30' à 40' sur la seconde semaine, ensuite en semaine 3 reprise des sorties d'endurance à allures et durées habituelles. En semaine 4, reprise du seuil entre l'allure marathon et semi tout en continuant à faire des sorties d'endurance. Enfin en semaine 4 reprise normale avec le retour en plus des séances de VMA.*

Bon courage à tous en espérant que la préparation se déroule correctement et que vous y preniez beaucoup de plaisir.

**Olivier GAILLARD et Cosimo DE TOTERO**