

PLAN D'ENTRAINEMENT Marathon de PARIS 7 avril 2024 COCC Athlétisme



Semaine 1 du 15/01 au 21/01

	Lundi 15	Mardi 16	Mercredi 17	Jeudi 18	Vendredi 19	Samedi 20	Dimanche 21
Type de séance							
Description de la séance		Echauffement 20mn 8x250m côtes Récup descentes Retour au calme 10mn		Echauffement 20mn 1x20mn soutenu Retour au calme 10mn			Sortie longue 1h30mn

Semaine 2 du 22/01 au 28/01

	Lundi 22	Mardi 23	Mercredi 24	Jeudi 25	Vendredi 26	Samedi 27	Dimanche 28
Type de séance							
Description de la séance		Echauffement 20mn 10x250m plat récup 100m Retour au calme 10mn		Echauffement 20mn 3x10mn soutenu Récup 3mn trot Retour au calme 10mn			Sortie longue 1h35mn

Semaine 3 du 29/01 au 04/02

	Lundi 29	Mardi 30	Mercredi 31	Jeudi 01	Vendredi 02	Samedi 03	Dimanche 04
Type de séance							
Description de la séance		Echauffement 20mn 10x1mn Récup 100m trot Retour au calme 15mn		Echauffement 20mn 5x5mn Récup 1mn trot Retour au calme 10mn			Sortie longue 1h40mn

PLAN D'ENTRAINEMENT Marathon de PARIS 7 avril 2024 COCC Athlétisme



Semaine 4 du 05/02 au 11/02

	Lundi 05	Mardi 06	Mercredi 07	Jeudi 08	Vendredi 09	Samedi 10	Dimanche 11
Type de séance						VMA Déterminer les allures	
Description de la séance		Echauffement 20mn 3 x 10 mn allure marathon Récup 3mn trot Retour au calme 10mn		Echauffement 20mn 12 x 200m Récup 100 trot Retour au calme 15mn		Test VMA	Sortie longue 1h45mn

Semaine 5 du 12/02 au 18/02

	Lundi 12	Mardi 13	Mercredi 14	Jeudi 15	Vendredi 16	Samedi 17	Dimanche 18
Type de séance							
Description de la séance		Echauffement 20mn 10x300m Récup 100m trot Retour au calme 15mn		Echauffement 20mn Pyramide 3000m 4000m - 3000m Récup 3mn trot Retour au calme 10mn			Sortie longue 1h50mn

Semaine 6 du 19/02 au 25/02

	Lundi 19	Mardi 20	Mercredi 21	Jeudi 22	Vendredi 25	Samedi 24	Dimanche 25
Type de séance							
Description de la séance		Echauffement 20mn 30mn allure marathon Retour au calme 15mn		30mn lent 10mn allure marathon 10mn allure semi Retour au calme 10mn		Sortie VTT 1h Sortie vélo route 2h	Sortie longue 2h30

PLAN D'ENTRAINEMENT Marathon de PARIS 7 avril 2024 COCC Athlétisme



Semaine 7 du 26/02 au 03/03

	Lundi 26	Mardi 27	Mercredi 28	Jeudi 29	Vendredi 01	Samedi 02	Dimanche 03
Type de séance							
Description de la séance		Echauffement 30mn 10x400m récup 100m trot Retour au calme 15mn		Echauffement 30mn 40mn allure marathon Retour au calme 15mn	footing 1h		Sortie longue 2h30

Semaine 8 du 04/03 au 10/03

	Lundi 04	Mardi 05	Mercredi 06	Jeudi 07	Vendredi 08	Samedi 09	Dimanche 10
Type de séance							
Description de la séance		Echauffement 30mn 5 x 800m Récup 400m Retour au calme 15mn		Echauffement 30mn 6x1Km parc château Izard - récup 1mn arrêt Retour au calme 15mn		Sortie VTT 1h Sortie vélo route 2h	Sortie longue 2h30 (inclus 2x20mn allure marathon)

Semaine 9 du 11/03 au 17/03

	Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendredi 15	Samedi 16	Dimanche 17
Type de séance							Semi-Marathon
Description de la séance		Echauffement 30mn 3 x (5x400m) 100m vite - 100m lent Récup entre série 400m Retour au calme 10mn		Echauffement 30mn 3x20mn allure marathon - récup entre série 3mn Retour au calme 15mn	Footing 1h		Compétition ou Sortie longue 2h30

PLAN D'ENTRAINEMENT Marathon de PARIS 7 avril 2024 COCC Athlétisme



Semaine 10 du 20/03 au 24/03

	Lundi 18	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21	Vendredi 22	Samedi 23	Dimanche 24
Type de séance							
Description de la séance		Echauffement 30mn 10 x 300m - récup 100m trot Retour au calme 15mn		Echauffement 30mn 2000m - 3000m 2000m - 1000m Récup 2mn arrêt (allure entre semi et marathon) Retour au calme 15mn		Footing 1h15	Sortie longue 2h15

Semaine 11 du 25/03 au 31/03

	Lundi 25	Mardi 26	Mercredi 27	Jeudi 28	Vendredi 29	Samedi 30	Dimanche 31
Type de séance							
Description de la séance			Echauffement 30mn 3x4000m - récup 3mn arrêt Retour au calme 15mn			Footing 1h	Sortie longue 1h30

Semaine 12 du 01/04 au 07/04

	Lundi 01	Mardi 02	Mercredi 03	Jeudi 04	Vendredi 05	Samedi 06	Dimanche 07
Type de séance							
Description de la séance		40mn Footing Etirements				30mn Footing	MARATHON



Détail des séances

Echauffement : 60% - 70% de la VMA - Préparation Musculaire **25 à 30mn**

Corps de Séance : 200m/300m/400m 100% de la VMA – 600m/800m 95% de la VMA – allure semi 85% de la VMA

Retour au Calme : 50% - 60% de la VMA – Augmenter les capacités de récupération **10 à 15 mn**

1 Sortie par semaine endurance fondamentale 70% de la VMA – Habituer l'organisme aux efforts longs

Information sur les séances

1-Période générale

2-Période spécifique

3-Relâchement

Sur 1 semaine :

1 séance VMA courte

1 séance distance entre 2000 m et 5000 m volume global de 6 à 10 km Vitesse Spécifique

1 séance sortie longue Endurance Fondamentale

Semi-Marathon de préparation (exemple)

