

Les séances pour le marathon :

* Allure VMA entre 95 et 105% de cette vitesse

Appelé également résistance dure.

Il suffit d'entretenir cette VMA acquise cet hiver grâce aux séances de fractionné et aux cross. Effectuer une fois tous les 15 jours un rappel de ce genre de séance est suffisant pour un total de volume d'effort de 10 à 12 minutes (par ex : 8x400m en 1'15" = 10' d'effort).

Exemple de séances à effectuer en respectant l'ordre à raison d'une tous les 15 jours.

Fraction	X Nbre de répétition	Total	Récupération entre fraction	Récupération entre série
200	10	2km	45"	
Ou 30"	12 (en 2x6)		30"	5'
300	10	3km	1'	
Ou 1'	12 (en 2x6)		1'	5'
400	8	3.2km	1'15"	
500	8	4km	1'30"	
200	15	4km	45"	

Exemple d'entraînement :

20' de footing échauffement terminé par 3 accélérations sur 15"

séances à 100% de sa VMA 10' de retour au calme (footing très lent)

* Allure spécifique semi-marathon (Seuil - ou résistance douce)

Il s'agit d'un travail de Capacité aérobie au seuil (ou résistance douce), une séance par semaine en respectant l'ordre (progression en volume total).

Courir à allure spécifique, c'est courir à la vitesse de compétition en fonction de son objectif chronométrique, ne jamais se laisser griser par une vitesse supérieure malgré une impression de facilité.

Naturellement une allure trop rapide ne correspondra pas à l'objectif recherché.

1 séance par semaine :

Fractions	Nombre	Total	Récup entre fraction
1000	6	6km	3'
2000	4	8	4'
3000	3	9	5'
4000	3	12	5' à 8'

* allure marathon en continu entre 80 et 85% de la VMA

Echauffement	Durée ou distance	Récupération après effort
30'	30'	5' lent
30'	35'	5' lent
30'	40'	5' lent
30'	20' .15'.10'	10' lent
30'	3 x 20'	10'

* endurance fondamentale - lent

Tous les autres footings de régénération seront lents et d'une durée de 45' à 1h15' maxi

* les longues sorties

La longue sortie du dimanche sera progressivement de 1h30' à 2h30' sur la fin de la préparation. C'est la durée de l'effort qui est importante et non la vitesse.

Les objectifs de cette longue sortie seront :

- habituer le corps à l'endurance articulaire (chocs et micro-traumatismes répercutés par le macadam) pour assurer la distance
- entraîner son organisme à consommer les graisses comme carburant de l'effort mais également pour s'habituer à posséder une recharge suffisante en glycogène musculaire afin de terminer dans de bonnes conditions ... d'où l'importance de la diététique et le régime à base d'hydrates de carbones (pâtes, riz,

pommes de terre... le veille de la longue sortie)

Exemple de progression dans les longues sorties (sur 10 semaines) :

nb: préparer ses parcours en distance et en panorama , avec forêt plutôt que zone industrielle (ex: 3 tours de 8 km), prévoir point d'eau et ravitaillement

- 1h30
- 1h30'
- 1h45'
- 1h45'
- 2h
- 2h
- 2h15'
- 2h30'
- dernière à J-15' : 1h30' + 30' allure marathon ou plus.