

PLAN MARATHON USMM sur 10 semaines

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*30sec 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 2x(6*300m) de 95% à 100% de vma rec: 1min trot et 4min entre séries.

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 4 x 10min (R:5min actif) à allure marathon**

Semaine 3:

1: Allure spécifique 4000m à 80%VMA/3000m à 85% de vma rec: 4min footing à 60% de vma.

2: Endurance 1h15' au cardio entre 70%-75% de fcm en nature sur terrain vallonné.

3: VMA 2x(6x400m) de **90% à 95%** de vma rec: 1min 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 3x2000m 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: REPOS
- 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 5min actif) à allure marathon.**

Semaine 5:

- 1: Allure spécifique 5000m à 80% VMA + 3000m à 85% VMA – R : 5min trot
- 2: Endurance 1h15' au cardio entre 70%-75% de fcm en nature sur terrain vallonné.
- 3: VMA 10*500m à **90%** de vma rec: 1min15 trot 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*3000m à 85% de vma rec: 3min footing à 60% de vma.
- 2: Endurance 1h15' au cardio entre 70%-75% de fcm en nature sur terrain vallonné.
- 3: VMA longue 10x600m à 90% VMA rec: 1min20 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 10 min actif) à allure marathon.**

Semaine 7:

- 1: 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.
- 2: Endurance 1h15' au cardio entre 70%-75% de fcm en nature sur terrain vallonné.
- 3: Résistance/VMA longue 6*800m à l'allure 10km (90% de vma) rec: 1min30 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 1000/2000/3000/1000 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: **REPOS**
- 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 15 min actif) à allure marathon.**

Semaine 9:

- 1: Allure spécifique marathon 5000m à allure marathon.
- 2: Endurance 1h15' au cardio entre 70%-75% de fcm en nature sur terrain vallonné.
- 3: VMA 8 x 400m à 95% de vma rec: 200m footing à 60% de vma.
- 4: REPOS
- 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