

MARATHON D'AMIENS 19/10/2025 Antoine

VMA 18

Estimation 03:08:00

Pourcentage de VMA utilisée 75%

Vitesse spécifique marathon 13,50 K/H

Temps au kilo 00:04:27

Préparation 15 semaines **883 km**

5 semaines de préparation générale

6 semaines de préparation spécifique

2 semaines de relâchement

2 semaines de régénération



SEMAINES	JOURS	SEANCE	CONTENU	INTENSITE	TEMPS	VOLUME	VOLUME SEMAINE
1	lundi 21 juillet 2025	Repos					57 KM
	mardi 22 juillet 2025	Footing libre	12,6 K/H - 00:04:46 au kilo	70%	1H12	15 km	
	mercredi 23 juillet 2025	Repos					
	jeudi 24 juillet 2025	Vma Courte	18,90 K/H - 00:00:38 le 200 mt	105%	5 (R1') X 4 (r30'') X 200 mt	4 km + ec et rc 3km	
	vendredi 25 juillet 2025	Repos					
	samedi 26 juillet 2025	Footing + VS	Tu cours 15 minutes à 12,60 K/H puis 4 x 1000 mt en 00:04:16 puis 15 minutes à 12,60 K/H	70% + 78%	4 (r1') x 1000	10 km	
	dimanche 27 juillet 2025	Sortie Longue	12,96 k/h -00:04:38 au kilo	72%	1H55	25 km	
2	lundi 28 juillet 2025	Repos					56,7
	mardi 29 juillet 2025	Footing + côtes	30 minute footing 6,5km et 1 km footing RC apres la séance de côtes	70% + FC MAX	2 (R5)' x 5 (r3') x 200 mt fc max	9,5 km	
	mercredi 30 juillet 2025	Repos					
	jeudi 31 juillet 2025	Vma Longue	17,10 K/H - 00:01:45 le 500 mt	95%	2 (R1'30'') X 5 (r45'') X 500	5 km + ec et rc 3km	
	vendredi 1 août 2025	Repos					
	samedi 2 août 2025	Footing	13,14 K/H - 00:04:34 au kilo	73%	1H20	17,5 KM	
	dimanche 3 août 2025	Sortie Longue	12,96 k/h -00:04:38 au kilo	72%	1H40	21,7 KM	
3	lundi 4 août 2025	Repos					60 KM
	mardi 5 août 2025	Footing libre	12,60 K/H - 00:04:46 au kilo	70%	00:47:37	10 km	
	mercredi 6 août 2025	Repos					
	jeudi 7 août 2025	Vma Longue	17,10 K/H - 00:02:06 le 600 mt	95%	2 (R2') x 5 (r1') x 600 mt	6 km + ec et rc 3km	
	vendredi 8 août 2025	Repos					
	samedi 9 août 2025	Footing + COTES LIBRE	12,60 K/H - 00:04:46 au kilo	70%	1H10	14,5 KM	
	dimanche 10 août 2025	Sortie Longue	13,14 K/H - 00:04:34 au kilo	74%	2h00	26,5 KM	

4	lundi 11 août 2025	Repos					62,8km
	mardi 12 août 2025	Footing + L-D	47 minute footing à 12,60 km 10 km et après la séance de LD puis RC 10 minutes 2km	70% + 110%	Footing de 47 minutes puis 20 lignes droite de 100 mètres en 00:00:18 (r 20") entre chaque L-D	14 km	
	mercredi 13 août 2025	Repos					
	jeudi 14 août 2025	Vma courte	18 K/H - 00:01:00 le 300 mt	100%	2 (R2') x 8 (r1') x 300	4,8 km + ec et rec 3km	
	vendredi 15 août 2025	Repos					
	samedi 16 août 2025	Footing + VS	Tu cours 12 minutes à 12,6 K/H puis 2000 mt en 00:08:33 à faire 3 fois puis 12 minutes à 12,6 K/H	70% - 78%	3 (R45") x 2000	11 KM	
	dimanche 17 août 2025	Sortie Longue	13,32 K/H - 00:04:30 au kilo	74%	2h15	30 km	
5	lundi 18 août 2025	Repos					65,3 KM
	mardi 19 août 2025	Footing libre	12,60 K/H - 00:04:46 au kilo	70%	1h00	13 km	
	mercredi 20 août 2025	Repos					
	jeudi 21 août 2025	Vma Courte	165 mètres en 30 secondes	110%	3 R(2') x 10 x 30/30	4,8 km + ec et rc 3km	
	vendredi 22 août 2025	Repos					
	samedi 23 août 2025	Footing long	11,88 K/H - 00:05:03 au kilo	66%	1h30	18 KM	
dimanche 24 août 2025	Sortie longue	13,14 K/H - 00:04:34 au kilo	73%	2h00	26,5 KM		
1	lundi 25 août 2025	Repos					66,5 KM
	mardi 26 août 2025	VS	Tu cours 12 minutes à 12,60 K/H SOIS 2,5 KM puis 3 X 3000 mt en 00:12:30 puis 12 minutes à 12,60 K/H	70 % - 80%	3 (R1'30) X 3000	14 KM	
	mercredi 27 août 2025	Repos					
	jeudi 28 août 2025	VMA LONGUE	17,10 K/H le 700 en 00:02:27	95%	2 (2') X 5 (r1'30) X 700	7KM + ec et rc 3km	
	vendredi 29 août 2025	Repos					
	samedi 30 août 2025	FOOTING	12,24 K/H - 00:04:54 au kilo	68%	1H15	15,5 KM	
dimanche 31 août 2025	SORTIE LONGUE	13,50 K/H - 00:04:27 au kilo	75%	2H00	27 KM		
2	lundi 1 septembre 2025	Repos					69,5 KM
	mardi 2 septembre 2025	VS	Tu cours 12 minutes à 12,60 K/H SOIS 2,5 KM puis 2 X 4000 mt en 00:16:40 puis 12 minutes à 12,60 K/H	70% + 80%	2 (R1'30) X 4000	13 KM	
	mercredi 3 septembre 2025						
	jeudi 4 septembre 2025	VMA LONGUE	16,20 K/H le 800 en 00:02:58	90%	2 (2') X 5 (r1'30) X 800	8 KM + ec et rc 3km	
	vendredi 5 septembre 2025						
	samedi 6 septembre 2025	FOOTING	12,24 K/H - 00:04:54 au kilo	68%	1H15	15,5 KM	
	dimanche 7 septembre 2025	SORTIE LONGUE	13,50 K/H - 00:04:27 au kilo	75%	2H14	30 KM	

3	lundi 8 septembre 2025	Repos					76 km
	mardi 9 septembre 2025	VS	Tu cours 12 minutes à 12,60 K/H SOIS 2,5 KM puis 2 X 5000 mt en 00:20:50 puis 12 minutes à 12,60 K/H	70% + 80%	2 (R1'30) X 5000	15 km	
	mercredi 10 septembre 2025	Repos					
	jeudi 11 septembre 2025	VMA LONGUE	15,75 K/H le 900 mètres en 00:03:45	90%	1 X 10 (1'30'') X 900	9 KM + ec et rc 3KM	
	vendredi 12 septembre 2025	Repos					
	samedi 13 septembre 2025	FOOTING	12,24 K/H - 00:04:54 au kilo	68%	1H15	15,5 KM	
	dimanche 14 septembre 2025	SORTIE LONGUE	13,50 K/H - 00:04:27 au kilo	75%	2H30	33,5 KM	
4	lundi 15 septembre 2025	Repos					77,5 km
	mardi 16 septembre 2025	FOOTING	11,70 K/H - 00:05:08 au kilo	65%	1H17	15 km	
	mercredi 17 septembre 2025	Repos					
	jeudi 18 septembre 2025	VMA LONGUE	15,75 K/H le 900 mètres en 00:03:45	90%	2 (2') X 5 (r 1') X 900	9 km + ec et rec 3km	
	vendredi 19 septembre 2025	Repos					
	samedi 20 septembre 2025	FOOTING	11,88 K/H - 00:05:03 au kilo	66%	1h35	19	
	dimanche 21 septembre 2025	SORTIE LONGUE	45' à 75% (10km à 13,50 K/H) + 45' à 78% (10,5 km à 14,04 K/H) + 45' à 80% (11 km à 14,40 K/H)	75% + 78% + 80%	2H15	31,5 km	
5	lundi 22 septembre 2025	Repos					76 KM
	mardi 23 septembre 2025	FOOTING	11,70 K/H - 00:05:08 au kilo	65%	1H11	14 KM	
	mercredi 24 septembre 2025	Repos					
	jeudi 25 septembre 2025	VMA LONGUE	16,20 K/H - 00:03:42 le 1000 mt	85%	2 (2')X 5 (1'30'') X 1000	10 km + ec et rc 3 km	
	vendredi 26 septembre 2025	Repos					
	samedi 27 septembre 2025	FOOTING	11,88 K/H - 00:05:03 au kilo	66%	1H15	15 KM	
	dimanche 28 septembre 2025	Sortie Longue	13,50 K/H - 00:04:27 au kilo	75%	2H31	34	
6	lundi 29 septembre 2025	Repos					58 KM
	mardi 30 septembre 2025	FOOTING LIBRE	vitesse 11,70 K/H - 00:05:08 au kilo	65%	00:51:17	10 KM	
	mercredi 1 octobre 2025	Repos					
	jeudi 2 octobre 2025	VMA COURTE	18 K/H - 00:01:20 le 400 mt	100%	3 (1') X 5 (45'') X 400	6 km + ec et rec 3 km	
	vendredi 3 octobre 2025	Repos					
	samedi 4 octobre 2025	FOOTING	vitesse 12,60 K/H - 00:04:46 au kilo	70%	1H26	18 KM	
dimanche 5 octobre 2025	Sortir Longue	vitesse 13,50 K/H - 00:04:27 au kilo	75%	1H34	21 km		

1	lundi 6 octobre 2025	Repos					50 KM
	mardi 7 octobre 2025	FOOTING	vitesse 11,70 K/H - 00:05:08 au kilo	65%	1H01	12 KM	
	mercredi 8 octobre 2025	Repos					
	jeudi 9 octobre 2025	VMA COURTE	vitesse 18,90 K/H - 00:03:10 au kilo - 30 " = 158 mètres	105%	3 X 10 X 30/30	4,7 km + ec et rec 3km	
	vendredi 10 octobre 2025	Repos					
	samedi 11 octobre 2025	FOOTING	vitesse 11,70 K/H - 00:05:08 au kilo	65%	00:56:25	11 KM	
	dimanche 12 octobre 2025	FOOTING	vitesse 12,96 K/H - 00:04:38 au kilo	72%	1H30	19,5	
2	lundi 13 octobre 2025						57,195 KM avec le Marathon
	mardi 14 octobre 2025	Repos					
	mercredi 15 octobre 2025	FOOTING	vitesse 12,24 K/H - 00:04:54 au kilo	68%	44'	9 KM	
	jeudi 16 octobre 2025	Repos					
	vendredi 17 octobre 2025	Footing ou Repos	vitesse 11,70 K/H - 00:05:08 au kilo	65%	30'	6 KM	
	samedi 18 octobre 2025	Repos					
	dimanche 19 octobre 2025	MARATHON	Le premier semi plus lent et facile puis le second allure compétition				
1	lundi 20 octobre 2025	Repos					8,5 KM
	mardi 21 octobre 2025	Repos					
	mercredi 22 octobre 2025	Repos					
	jeudi 23 octobre 2025	Repos					
	vendredi 24 octobre 2025	Footing ou Repos	vitesse 11,70 K/H - 00:05:08 au kilo	65%	43'	8,5 KM	
	samedi 25 octobre 2025	Repos					
	dimanche 26 octobre 2025	Repos					
2	lundi 27 octobre 2025	Repos					33,5 KM
	mardi 28 octobre 2025	Footing	vitesse 12,60 K/H - 00:04:46 au kilo	70%	1h	12,5 KM	
	mercredi 29 octobre 2025	Repos					
	jeudi 30 octobre 2025	Vma Courte ou repos	vitesse 18 K/H - 00:03:20 au kilo le 200 mt en 00:00:40	100%	2 (R 45") x 5 (r20") x 200	2 km + ec et rec 3km	
	vendredi 31 octobre 2025	Repos					
	samedi 1 novembre 2025	Repos					
	dimanche 2 novembre 2025	Footing	vitesse 13,50 K/H - 00:04:27 au kilo	75%	1h11	16 KM	

