

MARATHON DE LILLE 25/OCTOBRE/2026							
VMA 13,5 Estimation 04:14:00 voir moins Pourcentage de VMA utilisée 73% Vitesse spécifique marathon 9,86 K/H - 10 K/H Temps au kilo 00:06:05 - 00:06:00 Préparation 14 semaines 6 semaines de préparation générale 287 km 4 semaines de préparation spécifique 272 km + marathon 42,195 km 314 km 2 semaines de relâchement 43 km 2 semaines de régénération 30 km						ec Echauffement rc Retour au Calme	
SEMAINES	JOURS	SEANCE	CONTENU	INTENSITE	TEMPS	VOLUME	VOLUME SEMAINE
1	mardi 4 août 2026	Footing libre	9,45 K/H - 00:06:21 au kilo	70%	01:03::00	10 KM	44 KM
	mercredi 5 août 2026	Repos					
	jeudi 6 août 2026	Vma Longue	12,42 K/H - 00:02:25 le 500 mt	92%	2 (R2') x 5 (r1') x 500 mt	5 km + ec et rc 3km	
	vendredi 7 août 2026	Repos					
	samedi 8 août 2026	Footing + côtes	11 km avec 10 côtes (plus rapide) de 200 mètres dans le parcours	70%	01:10:00	11 KM	
	dimanche 9 août 2026	Sortie Longue	9,72 K/H - 00:06:10 au kilo	72%	01:32:00	15 KM	
2	lundi 10 août 2026	Repos					41 KM
	mardi 11 août 2026	Footing + L-D	30 minute footing à 9,45 km soit 5 km et après la séance de LD 1 km footing RC	70% + 110%	Footing de 30 minutes puis 20 lignes droite de 100 mètres en 00:00:24 (r 30") entre chaque L-D puis 1 km R-C	7 KM	
	mercredi 12 août 2026	Repos					
	jeudi 13 août 2026	Vma Courte	le 300 m en 00:01:16 soit 14,18 K/H	105%	3 (R2') x 5 (r45") x 300	4,5 km + ec et rec 3km	
	vendredi 14 août 2026	Repos					
	samedi 15 août 2026	Footing + VS +	Ec 10 minutes à 65% soit 1,50 k/m puis 3 x 2000 m en 00:12:11 le 2000 m réc 1'30" entre chaque 2000 m puis Rc 2 km allure 9 k/H	65% - 73%	3 (R1'30") x 2000	9,5 KM	
3	dimanche 16 août 2026	Sortie Longue	9,72 K/H - 00:06:10 au kilo	72%	01:45:00	17 KM	41,8 KM
	lundi 17 août 2026	Repos					
	mardi 18 août 2026	Footing facile	8,78 K/H - 00:06:50 au kilo	65%	1h08	10 KM	
	mercredi 19 août 2026	Repos					
	jeudi 20 août 2026	Vma Longue	le 600 mètre en 00:02:48	95%	2 R(1'30) x 4 (r45") x 600 mt	4,8 km + ec et rc 3km	
	vendredi 21 août 2026	Repos					
4	samedi 22 août 2026	Footing	8,91 K/H - 00:06:44 au kilo	66%	1h14	11 KM	50,75 K/M
	dimanche 23 août 2026	Footing LONG	9,45 K/H - 00:06:21 au kilo	70%	1h22	13 KM	
	lundi 24 août 2026	Repos					
	mardi 25 août 2026	VS+	Tu cours 12 minutes à 9,45 K/H soit 2 km puis 3000 mt en 00:18:00 à faire 3 x puis 12 minutes à 9,45 K/H	70 % - 74%	3 (R1'30) X 3000	13 KM	
	mercredi 26 août 2026	Repos					
	jeudi 27 août 2026	VMA COURTE	0,125 mètres en 30 secondes (Vitesse 14,85 K/H)	110%	3 (1') X 10 X 30/30	3,75 KM + ec et rc 3km	
5	vendredi 28 août 2026	Repos					50 km
	samedi 29 août 2026	FOOTING	9,45 K/H - 00:06:21 au kilo	70%	1H03	10 KM	
	dimanche 30 août 2026	SORTIE LONGUE	44' à 9,45K/H - 43' à 9,72 K/H - 42' à 9,86 K/H	70% -72%- 73%	2H08	21 KM	
	lundi 31 août 2026	Repos					
	mardi 1 septembre 2026	Footing Facile	10 K/M à 9,18 K/H	68%	01:05:08	10 K/M	
	mercredi 2 septembre 2026						
6	jeudi 3 septembre 2026	VMA Longue	le 800 mètre en 00:04:44 (10,13 K/H)	75%	2 (R1'30") X 3 (1') X 800	4,8 KM + ec et rec 3 km	60 KM
	vendredi 4 septembre 2026						
	samedi 5 septembre 2026	Footing facile	8,78 K/H - 00:06:50 au kilo	65%	01:22:00	12 km	
	dimanche 6 septembre 2026	SORTIE LONGUE	9,72 K/H - 00:06:10 au kilo	72%	02:03:27	20 KM	
	lundi 7 septembre 2026	Repos					
	mardi 8 septembre 2026	VS+	Tu cours 12 minutes à 9,45 K/H soit 2 km puis 4000 mt en 00:24:00 à faire 3 x puis 12 minutes à 9,45 K/H	70 % - 74%	3 (R1'30) X 4000	16 KM	
	mercredi 9 septembre 2026	Repos					60 KM
	jeudi 10 septembre 2026	VMA courte	le 400 m en 00:01:47 - 13,50 K/H	100%	2 (R 1'30") x 5 (r 1') x 400	4 KM + ec et rc 3KM	
	vendredi 11 septembre 2026	Repos					
	samedi 12 septembre 2026	Footing facile	8,78 K/H - 00:06:50 au kilo	65%	01:22:00	12 km	
	dimanche 13 septembre 2026	SORTIE LONGUE	9,59 K/H - 00:06:16 au kilo	71%	02:36:30	25 km	

7	lundi 14 septembre 2026	Repos					
	mardi 15 septembre 2026	VS +	Tu cours 12 minutes à 9,45 K/H soit 2 km puis 5000 mt en 00:30:00 à faire 3 x puis 12 minutes à 9,45 K/H	70% - 74 %	3 (R1'30) X 5000	19 KM	62,5 KM
	mercredi 16 septembre 2026	Repos					
	jeudi 17 septembre 2026	VMA LONGUE	12,15 K/H le 900 mètres en 00:04:27	90%	2 (2') X 5 (r 1'30) X 900	9 km + ec et rec 3km	
	vendredi 18 septembre 2026	Repos					
	samedi 19 septembre 2026	Footing facile	8,10 K/H - 00:07:24 au kilo 45' à 70% (7 km à 9,45 K/H) + 45'	60%	1H14	10 km	
dimanche 20 septembre 2026	SORTIE LONGUE	à72% (7,5 km à 9,72 K/H) + 45'à 70% (7 km à 9,45 K/H)	70% +72% + 70%	2H15	21,5 KM		
8	lundi 21 septembre 2026	Repos					73 KM
	mardi 22 septembre 2026	VS +	Tu cours 12 minutes à 9,45 K/H soit 2 km puis 6000 mt en 00:36:00 à faire 3 x puis 12 minutes à 9,45 K/H	70% - 74 %	3 (R1'30) X 6000	22 KM	
	mercredi 23 septembre 2026	Repos					
	jeudi 24 septembre 2026	VMA LONGUE	11,48 K/H - 00:05:14 le 1000 mt	85%	2 (2'')X 5 (1'30'') X 1000	10 km + ec et rc 3 km	
	vendredi 25 septembre 2026	Repos					
	samedi 26 septembre 2026	Footing facile	8,10 K/H - 00:07:24 au kilo	60%	1H14	10 km	
dimanche 27 septembre 2026	SORTIE LONGUE	9,86 K/H - 00:06:05 au kilo	73%	2H50	28 km		
9	lundi 28 septembre 2026	Repos					64 KM
	mardi 29 septembre 2026	VS +	Tu cours 12 minutes à 9,45 K/H soit 2 km puis 7000 mt en 00:42:00 à faire 3 x puis 12 minutes à 9,45 K/H	70% - 74 %	3 (R1'30) X 7000	25 km	
	mercredi 30 septembre 2026	Repos					
	jeudi 1 octobre 2026	VMA COURTE	13,50 K/H - 00:01:47 le 400 mt	100%	3 (1') X 5 (45'') X 400	6 km + ec et rec 3 km	
	vendredi 2 octobre 2026	Repos					
	samedi 3 octobre 2026	Repos					
dimanche 4 octobre 2026	SORTIE LONGUE	vitesse 9,72 K/H - 00:06:10 au kilo	72%	3H05	30 KM		
10	lundi 5 octobre 2026	Repos					73 KM
	mardi 6 octobre 2026	VS +	Tu cours 12 minutes à 9,45 K/H soit 2 km puis 8000 mt en 00:48:00 à faire 3 x puis 12 minutes à 9,45 K/H	70% - 74 %	3 (R1'30) X 8000	28 KM	
	mercredi 7 octobre 2026	Repos					
	jeudi 8 octobre 2026	VMA LONGUE	le 800 mt en 00:03:45	95%	10 (R 1'30) x 800	8 km + ec et rec 3 km	
	vendredi 9 octobre 2026	Repos					
	samedi 10 octobre 2026	Footing ou Repos	vitesse 8,10 K/H - 00:07:24 au kilo	60%	00:45:00	6 KM	
dimanche 11 octobre 2026	SORTIE LONGUE	vitesse 9,72 K/H - 00:06:10 au kilo	70%	2H52	28 KM		
R E L A C H E M E N T	lundi 12 octobre 2026	Repos					28 KM
	mardi 13 octobre 2026	Footing	vitesse 9,45 K/H - 00:06:21 au kilo	70%	1h03	10 KM	
	mercredi 14 octobre 2026	Repos					
	jeudi 15 octobre 2026	Vma Courte ou repos	vitesse 13,50 K/H - 00:04:27 au kilo le 200 mt en 00:00:53	100%	2 (R 45'') x 5 (r20'') x 200	2 km + ec et rec 3km	
	vendredi 16 octobre 2026	Repos					
	samedi 17 octobre 2026	Repos					
dimanche 18 octobre 2026	Footing LONG	vitesse 9,72 K/H - 00:06:10 au kilo	72%	1h20	13 KM		
R E L A C H E M E N T	lundi 19 octobre 2026	repos					15 KM + 42,195 KM
	mardi 20 octobre 2026	Footing	vitesse 8,10 K/H - 00:07:24 au kilo	60%	01:14:00	10 KM	
	mercredi 21 octobre 2026	repos					
	jeudi 22 octobre 2026	Footing ou Repos	vitesse 8,10 K/H - 00:07:24 au kilo	60%	00:37:00	5 KM	
	vendredi 23 octobre 2026	repos					
	samedi 24 octobre 2026	repos					
dimanche 25 octobre 2026	MARATHON LILLE	1 er semi "facile" puis allure compétition, BONNE COURSE					
R E G E N E R A T I O N	lundi 26 octobre 2026	repos					5 KM
	mardi 27 octobre 2026	repos OU footing 30'	Allure très facile				
	mercredi 28 octobre 2026	repos					
	jeudi 29 octobre 2026	repos					
	vendredi 30 octobre 2026	repos					
	samedi 31 octobre 2026	Footing	vitesse 8,10 K/H - 00:07:24 au kilo	60%	00:37:00	5 KM	
dimanche 1 novembre 2026	repos						
R E G E N E R A T I O N	lundi 2 novembre 2026	repos					25 KM
	mardi 3 novembre 2026	Footing	vitesse 8,10 K/H - 00:07:24 au kilo	60%	01:00:00	8 km	
	mercredi 4 novembre 2026	repos					
	jeudi 5 novembre 2026	Vma courte ou footing	vitesse 13,50 K/H - 00:04:27 au kilo le 200 mt en 00:00:53	100%	10 r 30" X 200 MT	2 KM + ec et rec 3km	
	vendredi 6 novembre 2026	repos					
	samedi 7 novembre 2026	repos					
dimanche 8 novembre 2026	Footing	vitesse 8,78 K/H 00:06:50 au kilo	65%	01:22:00	12 km		

