

MARATHON DE PARIS ET NAMUR 12/AVRIL/2026

VMA 16,3

Estimation 03:42:00

Pourcentage de VMA utilisée 70%

Vitesse spécifique marathon 11,41 K/H

Temps au kilo 00:05:16

Préparation 21 semaines

9 semaines de préparation générale

4 semaines de préparation spécifique

2 semaines de relâchement

2 semaines de régénération



SEMAINES	JOURS	SEANCE	CONTENU	INTENSITE	TEMPS	VOLUME	VOLUME SEMAINE
1	jeudi 1 janvier 2026	Vma Longue	14 K/H - 00:03:00 le 700 mt	86%	2 (R2') X 5 (r1') X 700	7 km + ec et rc 3km	44 KM
	vendredi 2 janvier 2026	Repos					
	samedi 3 janvier 2026	Footing + VS	Tu cours 12 minutes à 11,5 K/H puis 3000 mt en 00:13:48 à faire 3 x puis 12 minutes à 11,5 K/H	70% - 80%	3 (R2') x 3000	14 KM	
	dimanche 4 janvier 2026	Sortie Longue	11,7 k/h -00:05:07 au kilo	72%	1h42	20 KM	
2	lundi 5 janvier 2026	Repos					66,5 KM
	mardi 6 janvier 2026	Footing libre	11,41 K/H - 00:05:16 au kilo	70%	1h14	14 KM	
	mercredi 7 janvier 2026	Repos					
	jeudi 8 janvier 2026	Vma Longue	15,00 K/H - 00:02:00 le 500 mt	92%	2 (R2') x 10 (r1') x 500 mt	10 km + ec et rc 3km	
	vendredi 9 janvier 2026	Repos					
	samedi 10 janvier 2026	Footing + VS	Tu cours 12 minutes à 11,40 K/H puis 5000 mt en 00:23:36 à faire 2 x puis 12 minutes à 11,40 K/H	70% + 78%	2 (r 100 mt) X 5000	15 KM	
3	dimanche 11 janvier 2026	Sortie Longue	12,23 K/H - 00:04:54 au kilo	75%	2h00	24,5 KM	67,7 KM
	lundi 12 janvier 2026	Repos					
	mardi 13 janvier 2026	Footing + L-D	30 minute footing à 11,40 km soit 6 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 00:00:20 (r 30'') entre chaque L-D puis 1 km R-C	9,2 KM	
	mercredi 14 janvier 2026	Repos					
	jeudi 15 janvier 2026	Vma Longue	15,00 K/H - 00:02:24 le 600 mt	92%	2 (R2') x 10 (r1') x 600	12 km + ec et rec 3km	
	vendredi 16 janvier 2026	Repos					
	samedi 17 janvier 2026	Footing + VS	Tu cours 12 minutes à 11,40 K/H soit 2,3 KM puis 6000 mt en 00:26:00 à faire 2 x puis 12 minutes à 11,40 K/H	70% - 85%	2 (R1') x 6000	17 KM	
4	dimanche 18 janvier 2026	Sortie Longue	11,74 K/H - 00:05:07 au kilo	72%	2h15	26,5 KM	46,3 KM
	lundi 19 janvier 2026	Repos					
	mardi 20 janvier 2026	Footing libre	10,60 K/H - 00:05:40 au kilo	65%	1h00	10,5 KM	
	mercredi 21 janvier 2026	Repos					
	jeudi 22 janvier 2026	Vma Courte	147 mètres en 30 secondes	110%	3 R(2') x 10 x 30/30	4,8 km + ec et rc 3km	
	vendredi 23 janvier 2026	Repos					
	samedi 24 janvier 2026	Footing	10,76 K/H - 00:05:35 au kilo	66%	1h10	12,5 KM	
	dimanche 25 janvier 2026	Footing	11,40 K/H - 00:05:16 au kilo	70%	1h20	15,5 KM	

5	lundi 26 janvier 2026	Repos	Tu cours 12 minutes à 11,4 K/H puis 5000 mt en 00:23:00 à faire 3 x puis 12 minutes à 11,4 K/H				67 KM
	mardi 27 janvier 2026	VS	70 % - 80%	3 (R1'30) X 5000	20 KM		
	mercredi 28 janvier 2026	Repos					
	jeudi 29 janvier 2026	VMA LONGUE	15,5 K/H le 500 en 00:01:56	95%	3 (2') X 5 (r1'30) X 500	7,5 KM + ec et rc 3km	
	vendredi 30 janvier 2026	Repos					
	samedi 31 janvier 2026	FOOTING	11,4 K/H - 00:05:16 au kilo	70%	1H02	11,5 KM	
6	dimanche 1 février 2026	SORTIE LONGUE	12,23 K/H - 00:04:54 au kilo	75%	2H02	25 KM	60,8 KM
	lundi 2 février 2026	Repos					
	mardi 3 février 2026	Footing + LD	30 minute footing à 11,4 KM/H soit 5,7 KM et 1 km footing RC apres la séance L-D	70% + 110%	Footing de 30 minutes puis 20 lignes droite de 100 mètres en 00:00:20 (r 30") entre chaque L-D puis 1 km R-C	9,2 KM	
	mercredi 4 février 2026						
	jeudi 5 février 2026	VMA COURTE	17,9 K/H le 200 mètre en 00:00:40	110%	3 (1') X 10 (30") X 200	6 KM + ec et rc 3km	
	vendredi 6 février 2026						
7	samedi 7 février 2026	FOOTING	11,4 K/H - 00:05:16 au kilo	70%	1H13	14,5 KM	69,2 KM
	dimanche 8 février 2026	SORTIE LONGUE	12,23 K/H - 00:04:54 au kilo	75%	2H17	28 KM	
	lundi 9 février 2026	Repos					
	mardi 10 février 2026	Footing	10,60 K/H - 00:05:40 au kilo	65%	1H07	12 KM	
	mercredi 11 février 2026	Repos					
	jeudi 12 février 2026	VMA LONGUE	14,67 K/H le 700 mètres en 00:02:52	90%	2(1'30") X 8 (1') X 700	11,2 KM + ec et rc 3KM	
8	vendredi 13 février 2026	Repos					65 KM
	samedi 14 février 2026	FOOTING	11,40 K/H - 00:05:16 au kilo	68%	1H21	15 KM	
	dimanche 15 février 2026	SORTIE LONGUE	11,7 K/H - 00:05:07 au kilo	70%	2H27	28 KM	
	lundi 16 février 2026	Repos					
	mardi 17 février 2026	FOOTING	10,26 K/H - 00:05:40 au kilo	65%	1H25	15 KM	
	mercredi 18 février 2026	Repos					
9	jeudi 19 février 2026	VMA LONGUE	14,67 K/H le 900 mètres en 00:03:41	90%	2 (2') X 5 (r 1') X 900	9 km + ec et rec 3km	66 KM
	vendredi 20 février 2026	Repos					
	samedi 21 février 2026	FOOTING	11,40 K/H - 00:05:16 au kilo	70%	1H03	12 km	
	dimanche 22 février 2026	SORTIE LONGUE	45' à 70% (8,5km à 11,40 K/H) + 45' à 72% (9 km à 11,7 K/H) + 45' à 70% (8,5 km à 11,40 K/H)	70% +72% + 70%	2H15	26 KM	
	lundi 23 février 2026	Repos					
	mardi 24 février 2026	FOOTING	10,6 K/H - 00:05:40 au kilo	65%	1H19	14 KM	
10	mercredi 25 février 2026	Repos					66 KM
	jeudi 26 février 2026	VMA LONGUE	13,86 K/H - 00:04:20 le 1000 mt	85%	2 (2')X5 (1'30") X 1000	10 km + ec et rc 3 km	
	vendredi 27 février 2026	Repos					
	samedi 28 février 2026	FOOTING	11,41 K/H - 00:05:16 au kilo	70%	1H18	15 KM	
	dimanche 1 mars 2026	FOOTING + VS	11,74 K/H - 00:05:07 au kilo	72%	2H02	24 KM	

10	lundi 2 mars 2026	Repos						
	mardi 3 mars 2026	FOOTING LIBRE	vitesse 10,60 K/H - 00:05:40 au kilo	65%	00:56:38		10 KM	
	mercredi 4 mars 2026	Repos						
	jeudi 5 mars 2026	VMA COURTE	16,30 K/H - 00:01:28 le 400 mt	100%	3 (1') X 5 (45") X 400		6 km + ec et rec 3 km	
	vendredi 6 mars 2026	Repos						
	samedi 7 mars 2026	Footing ou Repos	vitesse 9,78 K/H - 00:06:08 au kilo	60%	0H45		7,5 KM	
	dimanche 8 mars 2026	SEMI MARATHON	vitesse 11,7 K/H - 00:05:07 au kilo	72%	1H47		21 KM	
15	lundi 9 mars 2026	Repos						
	mardi 10 mars 2026	FOOTING	vitesse 10,60 K/H - 00:05:40 au kilo	65%	1H08		12 KM	
	mercredi 11 mars 2026	Repos						
	jeudi 12 mars 2026	VMA COURTE	vitesse 17,12 K/H - 00:03:20 au kilo - 30 " = 143 mètres	105%	3 X 10 X 30/30		3,6 km + ec et rec 3km	
	vendredi 13 mars 2026	Repos						
	samedi 14 mars 2026	FOOTING	vitesse 10,60 K/H - 00:05:40 au kilo	65%	1H24		15 KM	
	dimanche 15 mars 2026	FOOTING	vitesse 11,41 K/H - 00:05:16 au kilo	70%	1H45		20 KM	
16	lundi 16 mars 2026	Repos						
	mardi 17 mars 2026	FOOTING	vitesse 10,60 K/H - 00:04:40 au kilo	65%	56'		10 KM	
	mercredi 18 mars 2026	Repos						
	jeudi 19 mars 2026	VMA LONGUE	vitesse 15,49 K/H - 00:03:52 le 500 mt	95%	3 R1'30 x 5 r1' x 500		7,5 KM + ec et rc 3km	
	vendredi 20 mars 2026	Repos ou footing 1h						
	samedi 21 mars 2026	Sortie Longue	vitesse 11,41 K/H - 00:05:16 au kilo	70%	02:11:28		25 KM	
	dimanche 22 mars 2026	Repos						
17	lundi 23 mars 2026	Repos						
	mardi 24 mars 2026	Repos						
	mercredi 25 mars 2026	Repos						
	jeudi 26 mars 2026	VMA LONGUE	vitesse 15,49 K/H - 00:03:16 le 800 mt	90%	10 R1'30 X 800		8 KM + ec et rc 3 km	
	vendredi 27 mars 2026	Repos						
	samedi 28 mars 2026	Repos ou footing 1h						
	dimanche 29 mars 2026	Footing	vitesse 11,41 K/H - 00:05:16 au kilo	70%	1h45		20 KM	
EMENT	lundi 30 mars 2026	Repos						
	mardi 31 mars 2026	Footing	vitesse 11,41 K/H - 00:05:16 au kilo	70%	1h		11,5 km	
	mercredi 1 avril 2026	Repos						
	jeudi 2 avril 2026	Vma Courte ou repos	vitesse 16,30 K/H - 00:03:41 au kilo le 200 mt en 00:00:44	100%	2 (R 45") x 5 (r20") x 200		2 km + ec et rec 3km	
	vendredi 3 avril 2026	Repos						
	samedi 4 avril 2026	Repos						
	dimanche 5 avril 2026	Footing	vitesse 11,74 K/H - 00:05:07 au kilo	72%	1h21		16 KM	
EMENT	lundi 6 avril 2026	repos						
	mardi 7 avril 2026	Footing	vitesse 9,78 K/H - 00:06:08 au kilo	60%	01:00:00		10 KM	
	mercredi 8 avril 2026	repos						
	jeudi 9 avril 2026	Footing ou Repos	vitesse 9,78 K/H - 00:06:08 au kilo	60%	00:30:00		5 KM	
	vendredi 10 avril 2026	repos						
	samedi 11 avril 2026	repos						
	dimanche 12 avril 2026	MARATHON PARIS NAMUR	1 er semi facile puis allure compétition, BONNE COURSE					

E G E N E R A T I O N	lundi 13 avril 2026	repos						10 KM
	mardi 14 avril 2026	repos OU footing 30'						
	mercredi 15 avril 2026	repos						
	jeudi 16 avril 2026	repos						
	vendredi 17 avril 2026	repos						
	samedi 18 avril 2026	Footing	vitesse 9,78 K/H - 00:06:08 au kilo	60%	01:00:00		10 km	
	dimanche 19 avril 2026	repos						
R E G E N E R A T I O N	lundi 20 avril 2026	repos						28,5 KM
	mardi 21 avril 2026	Footing	vitesse 9,78 K/H - 00:06:08 au kilo	60%	01:00:00		10 km	
	mercredi 22 avril 2026	repos						
	jeudi 23 avril 2026	Vma courte	vitesse 16,30 K/H - 00:03:41 au kilo le 200 mt en 00:00:44	100%	10 r 30" X 200 MT		2 KM + ec et rec 3km	
	vendredi 24 avril 2026	repos						
	samedi 25 avril 2026	repos						
	dimanche 26 avril 2026	Footing	vitesse 10,60 K/H 00:05:40 au kilo	65%	01:15:00		13,5 KM	

