

MARATHON DE PARIS 12/AVRIL/2025 PAULINE ET SANDRA

VMA 13,8

Estimation 04:00:00

Pourcentage de VMA utilisée 78%

Vitesse spécifique marathon 10,61 K/H

Temps au kilo 00:05:39

Préparation 26 semaines 6 mois 1/2

16 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
8	lundi 16 décembre 2024	Repos					
	mardi 17 décembre 2024	Footing	Vitesse 9,66 K/H - 00:06:13 au kilo	70%	45' à 1h	7,5 km à 10 km	
	mercredi 18 décembre 2024	Repos					
	jeudi 19 décembre 2024	Vma Longue	le 600 mt en 00:03:04	85%	2 (r2') X 4 (r1') X 600	4,8km + ec et rc 3 km	40,8 à 43,3 km
	vendredi 20 décembre 2024	Repos					
	samedi 21 décembre 2024	Footing + côtes	Vitesse 9,66 K/H - 00:06:13 au kilo	70%	1H02	10 km	
	dimanche 22 décembre 2024	Sortie Longue	Vitesse 10,35 K/H - 00:05:48 au kilo	75%	1H30	15,5 km	
9	lundi 23 décembre 2024	Repos					
	mardi 24 décembre 2024	Repos					
	mercredi 25 décembre 2024	Repos					
	jeudi 26 décembre 2024	Repos			REPOS COMPLET		
	vendredi 27 décembre 2024	Repos					
	samedi 28 décembre 2024	Repos					
	dimanche 29 décembre 2024	Repos					
10	lundi 30 décembre 2024	Repos					
	mardi 31 décembre 2024	Footing + LD	tu cours 10 minutes à 9,6 k/h puis 10x 100 (r30") mt rapide à 15,2 km puis 10 minutes à 9,6 k/h à faire 2 fois	70% et 110%	1H le 100 mt à 110% SOIT 00:00:24	8,8 km	
	mercredi 1 janvier 2025	Repos					
	jeudi 2 janvier 2025	Vma Courte	Le 300 mt en 00:01:11	110%	2 (1') X 10 (r45") X 300	6 km + ec et rec 3km	45 km
	vendredi 3 janvier 2025	Repos					
	samedi 4 janvier 2025	Footing + VS	Tu cours 15 minutes à 9,66 K/H puis 1000 mt en 00:05:34 à faire 4 x puis 15 minutes Retour au calme	70% + 78%	1H avec 4 (r1') x 1000	9 km	
	dimanche 5 janvier 2025	Sortie Longue	10,35 K/H - 00:05:48 au kilo	75%	1H45	18,2 km	

11	lundi 6 janvier 2025	Repos					
	mardi 7 janvier 2025	Footing	9,7 K/H - 00:06:13 au km	70%	1H10	11,4 km	
	mercredi 8 janvier 2025	Repos					
	jeudi 9 janvier 2025	Vma Longue	12,14 K/H - 00:03:57 le 800	88%	3 (R2') X 4 (r1') X 800	9,6 km+ ec et rec 3km	53 km
	vendredi 10 janvier 2025	Repos					
	samedi 11 janvier 2025	Footing + VS	Tu cours 12 minutes à 9,66 K/H puis 1500 mt en 00:08:22 à faire 4 x puis 12 minutes à 9,66 K/H	70% + 78%	4(r1') x1500	10 KM	
	dimanche 12 janvier 2025	Sortie Longue	10,21 K/H - 00:05:53 au kilo	74%	1H50	19 KM	
12	lundi 13 janvier 2025	Repos					
	mardi 14 janvier 2025	Footing libre	9,7 K/H - 00:06:13 au kilo	70%	1H15	12 km	
	mercredi 15 janvier 2025	Repos					
	jeudi 16 janvier 2025	Vma Longue	11,73 K/H - 00:04:06 le 900 mt	85%	2 (R2') X 4 (r1') X 900	7,2 km + ec et rec 3km	54 KM
	vendredi 17 janvier 2025	Repos					
	samedi 18 janvier 2025	Footing + VS	Tu cours 12 minutes à 9,66 K/H puis 2000 mt en 00:11:09 à faire 4 x puis 12 minutes à 9,66 K/H	70% + 78%	4 (r2') x 2000	12 km	
dimanche 19 janvier 2025	Sortie Longue	9,94 k/h -00:06:02 au kilo	72%	2H OU 1H45	20 km		
13	lundi 20 janvier 2025	Repos					
	mardi 21 janvier 2025	Footing + côtes	30 minute footing 5 km et 1 km footing RC apres la séance de côtes	70% + FC MAX	2 (R5)' x 5 (r3') x 200 mt fc max	8 km	
	mercredi 22 janvier 2025	Repos					
	jeudi 23 janvier 2025	Vma Longue	11,87 K/H - 00:03:32 le 700 mt	86%	2 (R2') X 5 (r1') X 700	7 km + ec et rc 3km	51 KM
	vendredi 24 janvier 2025	Repos					
	samedi 25 janvier 2025	Footing + VS	Tu cours 12 minutes à 9,66 K/H puis 3000 mt en 00:16:18 à faire 3 x puis 12 minutes à 9,66 K/H	70% - 80%	3 (r1') x 3000	13 KM	
dimanche 26 janvier 2025	Sortie Longue	9,94 k/h -00:06:02 au kilo	72%	2h00	20 KM		
14	lundi 27 janvier 2025	Repos					
	mardi 28 janvier 2025	Footing libre	9,66 K/H - 00:06:13 au kilo	70%	1h15	12 KM	
	mercredi 29 janvier 2025	Repos					
	jeudi 30 janvier 2025	Vma Longue	13,11 K/H - 00:02:17 le 500 mt	95%	2 (R2') x 10 (r1') x 500 mt	10 km + ec et rc 3km	61,5 KM
	vendredi 31 janvier 2025	Repos					
	samedi 1 février 2025	Footing + VS	Tu cours 12 minutes à 9,66 K/H puis 5000 mt en 00:27:52 à faire 2 x puis 12 minutes à 9,66 K/H	70% + 78%	2 (r 100 mt) X 5000	14 km	
	dimanche 2 février 2025	Sortie Longue	10,35 K/H - 00:05::48 au kilo	75%	2h10	22,5 km	

	lundi 3 février 2025	Repos					
	mardi 4 février 2025	Footing + L-D	30 minute footing 5 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 00:00:24 (r 30") entre chaque L-D puis 1 km R-C	8 km	
15	mercredi 5 février 2025	Repos					
	jeudi 6 février 2025	Vma Longue	13,11 K/H - 00:02:45 le 600 mt	95%	2 (R2') x 10 (r1') x 600	12 km + ec et rec 3km	64 km
	vendredi 7 février 2025	Repos					
	samedi 8 février 2025	Footing + VS	Tu cours 12 minutes à 9,66 K/H puis 6000 mt en 00:30:41 à faire 2 x puis 12 minutes à 9,66 K/H	85%	2 (R1') x 6000	16 km	
	dimanche 9 février 2025	Sortie Longue	10,76 K/H - 00:05:34 au kilo	78%	2h30	25 KM	
16 Relachement	lundi 10 février 2025	Repos					
	mardi 11 février 2025	Footing libre	9,66 K/H - 00:06:13 au kilo	70%	1h02	10 km	
	mercredi 12 février 2025	Repos					
	jeudi 13 février 2025	Vma Courte	127 mètres en 30 secondes	110%	3 R(2') x 10 x 30/30	3,8 km + ec et rc 3km	38,8 KM
	vendredi 14 février 2025	Repos					
	samedi 15 février 2025	Footing	9,11 K/H - 00:06:35 au kilo	66%	1h10	9 KM	
dimanche 16 février 2025	Footing	9,66 K/H - 00:06:13 au kilo	70%	1h20	13 KM		
1	lundi 17 février 2025	Repos					
	mardi 18 février 2025	VS	Tu cours 12 minutes à 9,66 K/H puis 5000 mt en 00:27:10 à faire 3 x puis 12 minutes à 9,66 K/H	80%	3 (R1') X 5000	19 KM	
	mercredi 19 février 2025	Repos					61,5 KM
	jeudi 20 février 2025	VMA LONGUE	13,11 K/H le 500 en 00:02:17	95%	3 (2') X 5 (r1'30) X 500	7,5 KM + ec et rc 3km	
	vendredi 21 février 2025	Repos					
	samedi 22 février 2025	FOOTING	9,66 K/H - 00:06:13 au kilo	70%	1H02	10 KM	
	dimanche 23 février 2025	SORTIE LONGUE	10,76 K/H - 00:05:34 au kilo	78%	2H02	22 KM	
2	lundi 24 février 2025	Repos					
	mardi 25 février 2025	Footing + LD	30 minute footing 5 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 00:00:24 (r 30") entre chaque L-D puis 1 km R-C	8 km	
	mercredi 26 février 2025						53 KM
	jeudi 27 février 2025	VMA COURTE	15,18 K/H le 200 mètre en 00:00:47	110%	3 (1') X 10 (30") X 200	6 KM + ec et rc 3km	
	vendredi 28 février 2025						
	samedi 1 mars 2025	FOOTING	9,66 K/H - 00:06:13 au kilo	70%	1H11	11,5 km	
dimanche 2 mars 2025	SORTIE LONGUE	10,76 K/H - 00:05:34 au kilo	78%	2H16	24,5 KM		

3	lundi 3 mars 2025	Repos					
	mardi 4 mars 2025	Footing	10,35 K/H - 00:05:48 au kilo	75%	1H15	13 KM	
	mercredi 5 mars 2025	Repos					
	jeudi 6 mars 2025	VMA LONGUE	12,42 K/H le 700 mètres en 00:03:23	90%	2(1'30") X 8 (1') X 700	11,2 KM + ec et rc 3KM	68,2 KM
	vendredi 7 mars 2025	Repos					
	samedi 8 mars 2025	FOOTING	10,35 K/H - 00:05:48 au kilo	75%	1H21	14 KM	
	dimanche 9 mars 2025	SORTIE LONGUE	10,76 K/H - 00:05:34 au kilo	78%	2H30	27 KM	
4	lundi 10 mars 2025	Repos					
	mardi 11 mars 2025	FOOTING	10,35 K/H - 00:05:48 au kilo	75%	1H32	16 KM	
	mercredi 12 mars 2025	Repos					
	jeudi 13 mars 2025	VMA LONGUE	12,42 K/H le 900 mètres en 00:04:21	90%	2 (2') X 5 (r 1') X 900	9 km + ec et rec 3km	68,1 km
	vendredi 14 mars 2025	Repos					
	samedi 15 mars 2025	FOOTING	9,66 K/H - 00:06:13 au kilo 1H à 75% (10,5 km à 10,35 K/H)	70%	1H02	10 km	
dimanche 16 mars 2025	SORTIE LONGUE	+1H à 78% (10,8 km à 10,76 K/H) + 45' à 85% (8,8 km à 11,73 K/H)	75% + 78% + 85%	2H45	30,1 km		
5	lundi 17 mars 2025	Repos					
	mardi 18 mars 2025	FOOTING	10,35 K/H - 00:05:48 au kilo	75%	1H32	16 KM	
	mercredi 19 mars 2025	Repos					
	jeudi 20 mars 2025	VMA LONGUE	11,73 K/H - 00:05:07 le 1000 mt	85%	2 (2') X 5 (1'30") X 1000	10 km + ec et rc 3 km	71 km
	vendredi 21 mars 2025	Repos					
	samedi 22 mars 2025	FOOTING	9,66 K/H - 00:06:13 au kilo	70%	1H15	12 KM	
dimanche 23 mars 2025	FOOTING + VS	10,76 K/H - 00:05:34 au kilo	78%	2H47	30 km		
6	lundi 24 mars 2025	Repos					
	mardi 25 mars 2025	FOOTING LIBRE	vitesse 9,66 K/H - 00:06:13 au kilo	70%	1H30	14,5 km	
	mercredi 26 mars 2025	Repos					
	jeudi 27 mars 2025	VMA COURTE	13,80 K/H - 00:01:44 le 400 mt	100%	3 (1') X 5 (45") X 400	6 km + ec et rec 3 km	65,5 km
	vendredi 28 mars 2025	Repos					
	samedi 29 mars 2025	FOOTING	vitesse 9,94 K/H - 00:06:02 au kilo	72%	1H30	15 km	
dimanche 30 mars 2025	Footing + VS	vitesse 10,76 K/H - 00:05:34 au kilo	78%	2H30	27 km		

1	lundi 31 mars 2025	Repos						
	mardi 1 avril 2025	FOOTING	vitesse 9,94 K/H - 00:06:02 au kilo	72%	1H15	12,5 km		
	mercredi 2 avril 2025	Repos						
	jeudi 3 avril 2025	VMA COURTE	vitesse 14,49 K/H - 00:04:08 au kilo - 30 " = 121 mètres	105%	3 X 10 X 30/30	3,6 km + ec et rec 3km	46,10 km	
	vendredi 4 avril 2025	Repos						
	samedi 5 avril 2025	FOOTING	vitesse 10,35 K/H - 00:05:48 au kilo	75%	1H03	11 km		
	dimanche 6 avril 2025	FOOTING	vitesse 10,35 K/H - 00:05:48 au kilo	75%	1H32	16 km		
2	lundi 7 avril 2025	Repos						
	mardi 8 avril 2025	FOOTING	vitesse 9,66 K/H - 00:06:13 au kilo	70%	45'	7,4 km		
	mercredi 9 avril 2025	Repos						
	jeudi 10 avril 2025	Footing ou Repos	vitesse 8,97 K/H - 00:06:41 au kilo	65%	30'	4,5 km		11,9 km + 42,195 = 54,095
	vendredi 11 avril 2025	Repos						
	samedi 12 avril 2025	MARATHON						Le premier semi facile puis le second allure compétition
1	dimanche 13 avril 2025	Repos						
	lundi 14 avril 2025	Repos						
	mardi 15 avril 2025	Repos						
	mercredi 16 avril 2025	Repos						
	jeudi 17 avril 2025	Footing	vitesse 8,97 K/H - 00:06:41 au kilo	65%	45'	6,8 km		15,8 km
	vendredi 18 avril 2025	Repos						
	samedi 19 avril 2025	Repos						
	dimanche 20 avril 2025	Footing	vitesse 8,97 K/H - 00:06:41 au kilo	65%	1h	9 km		
2	lundi 21 avril 2025	Repos						
	mardi 22 avril 2025	Footing	vitesse 9,66 K/H - 00:06:13 au kilo	70%	1h	9,7 km		
	mercredi 23 avril 2025	Repos						
	jeudi 24 avril 2025	Vma Courte ou repos	vitesse 13,8 K/H - 00:04:21 au kilo le 200 mt en 00:00:52	100%	2 (R 45") x 5 (r20") x 200	2 km + ec et rec 3km	30,3 km	
	vendredi 25 avril 2025	Repos						
	samedi 26 avril 2025	Repos						
	dimanche 27 avril 2025	Footing	vitesse 10,35 K/H - 00:05:48 au kilo	75%	1h30	15,6 km		

