

MARATHON DE VANNE 27/SEPTEMBRE /2027							
VMA 16,3 Estimation 03:50:00 VOIR 03:45:00 Pourcentage de VMA utilisée 70% Vitesse spécifique marathon 11,41 K/H Temps au kilo 00:05:16 Préparation 15 semaines 7 semaines de préparation générale 4 semaines de préparation spécifique 2 semaines de relâchement 2 semaines de régénération  EC Echauffement RC Retour au Calme							
SEMAINES	JOURS	SEANCE	CONTENU	INTENSITE	TEMPS	VOLUME	VOLUME SEMAINE
1	mercredi 1 juillet 2026	REPOS					30,5 km
	jeudi 2 juillet 2026	VMA COURTE	2 R1' X 10 r 30" X 200	110%	le 200 m en 00:00:40	4 km + ec et rc 3km	
	vendredi 3 juillet 2026	REPOS					
	samedi 4 juillet 2026	VS	Ec 10 minutes à 65% soit 1,750 k/m puis 3 x 1500 m en 00:07:40 le 1500 m réc 1'30" entre chaque 1500 m puis Rc 2 km en 00:11:20	65% - 72%	3 (R1'30") x 1500	8,5 KM	
	dimanche 5 juillet 2026	Sortie Longue	15 km 00:05:16 le kilo	70%	01:18:53	15 KM	
2	lundi 6 juillet 2026	Repos					51 KM
	mardi 7 juillet 2026	Footing libre	11,41 K/H - 00:05:16 au kilo	70%	01:03::06	12 KM	
	mercredi 8 juillet 2026	Repos					
	jeudi 9 juillet 2026	Vma Longue	15,00 K/H - 00:02:00 le 500 mt	92%	2 (R2') x 5 (r1') x 500 mt	5 km + ec et rc 3km	
	vendredi 10 juillet 2026	Repos					
	samedi 11 juillet 2026	Footing + côtes	11 km avec 10 côtes de 200 mètres dans le parcours	70%	00:57:51	11 KM	
	dimanche 12 juillet 2026	Sortie Longue	11,74 K/H - 00:05:07 au kilo	72%	01:42:15	20 KM	
3	lundi 13 juillet 2026	Repos					48,45 KM
	mardi 14 juillet 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 15 juillet 2026	Repos					
	jeudi 16 juillet 2026	Vma Courte	le 300 m en 00:01:03 soit 17,12 K/H	105%	3 (R2') x 5 (r45") x 300	4,5 km + ec et rec 3km	
	vendredi 17 juillet 2026	Repos					
	samedi 18 juillet 2026	Footing + VS	Ec 10 minutes à 65% soit 1,750 k/m puis 3 x 2000 m en 00:10:13 le 2000 m réc 1'30" entre chaque 2000 m puis Rc 2 km en 00:11:20	65% - 72%	3 (R1'30") x 2000	9,75 KM	
	dimanche 19 juillet 2026	Sortie Longue	11,74 K/H - 00:05:07 au kilo	72%	01:52:28	22 KM	
4	lundi 20 juillet 2026	Repos					46,3 KM
	mardi 21 juillet 2026	Footing facile	10,60 K/H - 00:05:40 au kilo	65%	1h00	10,5 KM	
	mercredi 22 juillet 2026	Repos					
	jeudi 23 juillet 2026	Vma Longue	le 600 mètre en 00:02:19	95%	2 R(1'30) x 4 (r45") x 600 mt	4,8 km + ec et rc 3km	
	vendredi 24 juillet 2026	Repos					
	samedi 25 juillet 2026	Footing	10,76 K/H - 00:05:35 au kilo	66%	1h10	12,5 KM	
	dimanche 26 juillet 2026	Footing	11,40 K/H - 00:05:16 au kilo	70%	1h20	15,5 KM	
5	lundi 27 juillet 2026	Repos					58 KM
	mardi 28 juillet 2026	VS	Tu cours 12 minutes à 11,4 K/H soit 2,3 km puis 3000 mt en 00:14:55 à faire 3 x puis 12 minutes à 11,4 K/H	70 % - 74%	3 (R1'30) X 3000	13,6	
	mercredi 29 juillet 2026	Repos					
	jeudi 30 juillet 2026	VMA COURTE	0,147 mètres en 30 secondes (Vitesse 17,93 K/H)	110%	3 (1') X 10 X 30/30	7,5 KM + ec et rc 3km	
	vendredi 31 juillet 2026	Repos					
	samedi 1 août 2026	FOOTING	11,4 K/H - 00:05:16 au kilo	70%	1H00	11,5 KM	
	dimanche 2 août 2026	SORTIE LONGUE	11,74 K/H	72%	2H08	25 KM	
6	lundi 3 août 2026	Repos					50 km
	mardi 4 août 2026	Footing	10 K/M à 11,08 K/H	68%	00:54:08	10 K/M	
	mercredi 5 août 2026						
	jeudi 6 août 2026	VMA Longue	le 800 mètre en 00:03:16 (14,67 K/H)		2 (R1'30") X 3 (1') X 800	4,8 KM + ec et rec 3 km	
	vendredi 7 août 2026						
	samedi 8 août 2026	Footing facile	10,6 K/H - 00:05:40 au kilo	65%	01:07:57	12 km	
	dimanche 9 août 2026	SORTIE LONGUE	11,45 K/H - 00:05:16 au kilo	70%	01:45:10	20 KM	
7	lundi 10 août 2026	Repos					51 KM
	mardi 11 août 2026	Footing facile	10,60 K/H - 00:05:40 au kilo	65%	1H07	12 KM	
	mercredi 12 août 2026	Repos					
	jeudi 13 août 2026	VMA courte	le 400 m en 00:01:28 - 16,30 K/H	100%	2 (R 1'30") x 5 (r 1') x 400	4 KM + ec et rc 3KM	
	vendredi 14 août 2026	Repos					
	samedi 15 août 2026	FOOTING	10,6 K/H - 00:05:40 au kilo	65%	01:07:57	12 KM	
	dimanche 16 août 2026	SORTIE LONGUE	11,45 K/H - 00:05:16 au kilo	70%	01:45:10	20 KM	

8	lundi 17 août 2026	Repos					
	mardi 18 août 2026	FOOTING	10,6 K/H - 00:05:40 au kilo	65%	1H25	15 KM	50 KM
	mercredi 19 août 2026	Repos					
	jeudi 20 août 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	
	vendredi 21 août 2026	Repos					
	samedi 22 août 2026	FOOTING	11,40 K/H - 00:05:16 au kilo 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%	1H03	12 km	
	dimanche 23 août 2026	SORTIE LONGUE		70%+72%+ 70%	2H15	26 KM	
9	lundi 24 août 2026	Repos					66 KM
	mardi 25 août 2026	FOOTING	10,6 K/H - 00:05:40 au kilo	65%	1H19	14 KM	
	mercredi 26 août 2026	Repos					
	jeudi 27 août 2026	VMA LONGUE	13,86 K/H - 00:04:20 le 1000 mt	85%	2 (2'')X 5 (1'30'') X 1000	10 km + ec et rc 3 km	
	vendredi 28 août 2026	Repos					
	samedi 29 août 2026	FOOTING	11,41 K/H - 00:05:16 au kilo	70%	1H18	15 KM	
	dimanche 30 août 2026	FOOTING + VS	11,74 K/H - 00:05:07 au kilo	72%	2H02	24 KM	
10	lundi 31 août 2026	Repos					47,50 KM
	mardi 1 septembre 2026	FOOTING LIBRE	vitesse 10,60 K/H - 00:05:40 au kilo	65%	00:56:38	10 KM	
	mercredi 2 septembre 2026	Repos					
	jeudi 3 septembre 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 4 septembre 2026	Repos					
	samedi 5 septembre 2026	Footing ou Repos	vitesse 9,78 K/H - 00:06:08 au kilo	60%	0H45	7,5 KM	
	dimanche 6 septembre 2026		vitesse 11,7 K/H - 00:05:07 au kilo	72%	1H47	21 KM	
11	lundi 7 septembre 2026	Repos					53,6 KM
	mardi 8 septembre 2026	FOOTING	vitesse 10,60 K/H - 00:05:40 au kilo	65%	1H08	12 KM	
	mercredi 9 septembre 2026	Repos					
	jeudi 10 septembre 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 11 septembre 2026	Repos					
	samedi 12 septembre 2026	FOOTING	vitesse 10,60 K/H - 00:05:40 au kilo	65%	1H24	15 KM	
	dimanche 13 septembre 2026	FOOTING	vitesse 11,41 K/H - 00:05:16 au kilo	70%	1H45	20 KM	
E L A C H E M E N T	lundi 14 septembre 2026	Repos					32,5 KM
	mardi 15 septembre 2026	Footing	vitesse 11,41 K/H - 00:05:16 au kilo	70%	1h	11,5 km	
	mercredi 16 septembre 2026	Repos					
	jeudi 17 septembre 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 18 septembre 2026	Repos					
	samedi 19 septembre 2026	Repos					
	dimanche 20 septembre 2026	Footing	vitesse 11,74 K/H - 00:05:07 au kilo	72%	1h21	16 KM	
L A C H E M E N T	lundi 21 septembre 2026	repos					57 KM
	mardi 22 septembre 2026	Footing	vitesse 9,78 K/H - 00:06:08 au kilo	60%	01:00:00	10 KM	
	mercredi 23 septembre 2026	repos					
	jeudi 24 septembre 2026	Footing ou Repos	vitesse 9,78 K/H - 00:06:08 au kilo	60%	00:30:00	5 KM	
	vendredi 25 septembre 2026	repos					
	samedi 26 septembre 2026	repos					
	dimanche 27 septembre 2026	MARATHON VANNE	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'	Allure très facule				
	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 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	

