

MARATHON DE PARIS 12/AVRIL/2025 MARTIN

VMA 17,5

Estimation 03:06:00

Pourcentage de VMA utilisée 78%

Vitesse spécifique marathon 13,65 K/H

Temps au kilo 00:04:24

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
9	lundi 23 décembre 2024	Repos					
	mardi 24 décembre 2024	Repos					
	mercredi 25 décembre 2024	Repos					
	jeudi 26 décembre 2024	Repos					
	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 12,25 k/h puis 10x 100 (r30") mt rapide à 19,25 km puis 10 minutes à 12,25 k/h à faire 2 fois	70% et 110%	1H le 100 mt à 110% SOIT 00:00:19	10KM	
	mercredi 1 janvier 2025	Repos					
	jeudi 2 janvier 2025	Vma Courte	Le 300 mt en 00:00:56	110%	2 (1') X 10 (r45") X 300	6 km + ec et rec 3km	53 KM
	vendredi 3 janvier 2025	Repos					
samedi 4 janvier 2025	Footing + VS	Tu cours 15 minutes à 12,25 K/H puis 1000 mt en 00:04:24 à faire 4 x puis 15 minutes Retour au calme	70% + 78%	1H avec 4 (r1') x 1000	8 KM		
dimanche 5 janvier 2025	Sortie Longue	13,13 K/H - 00:04:34 au kilo	75%	1H45	26 KM		

11	lundi 6 janvier 2025	Repos					
	mardi 7 janvier 2025	Footing	12,25K/H - 00:04:54 au km	70%	1H10	14,4 km	
	mercredi 8 janvier 2025	Repos					
	jeudi 9 janvier 2025	Vma Longue	15,40 K/H - 00:03:07 le 800	88%	3 (R2') X 4 (r1') X 800	9,6 km+ ec et rec 3km	61,8 km
	vendredi 10 janvier 2025	Repos					
	samedi 11 janvier 2025	Footing + VS	Tu cours 12 minutes à 12,25 K/H puis 1500 mt en 00:06:36 à faire 4 x puis 12 minutes à 12,5 K/H	70% + 78%	4(r1') x1500	11km	
dimanche 12 janvier 2025	Sortie Longue	12,95 K/H - 00:04:38 au kilo	74%	1H50	23,8 km		
lundi 13 janvier 2025	Repos						
mardi 14 janvier 2025	Footing libre	12,25 K/H - 00:04:54 au kilo	70%	1H15	15,3 km		
12	mercredi 15 janvier 2025	Repos					
	jeudi 16 janvier 2025	Vma Longue	14,88 K/H - 00:03:38 le 900 mt	85%	2 (R2') X 4 (r1') X 900	7,2 km + ec et rec 3km	63,9 KM
	vendredi 17 janvier 2025	Repos					
	samedi 18 janvier 2025	Footing + VS	Tu cours 12 minutes à 12,25 K/H puis 2000 mt en 00:08:47 à faire 4 x puis 12 minutes à 12,25 K/H	70% + 78%	4 (r2') x 2000	13km	
	dimanche 19 janvier 2025	Sortie Longue	12,60 k/h -00:04:46 au kilo	72%	2H OU 1H45	25,4 km	
	lundi 20 janvier 2025	Repos					
mardi 21 janvier 2025	Footing + côtes	30 minute footing 6,2 km et 1 km footing RC apres la séance de côtes	70% + FC MAX	2 (R5)' x 5 (r3') x 200 mt fc max	9,2 km		
13	mercredi 22 janvier 2025	Repos					
	jeudi 23 janvier 2025	Vma Longue	15,05 K/H - 00:02:47 le 700 mt	86%	2 (R2') X 5 (r1') X 700	7 km + ec et rc 3km	58,6
	vendredi 24 janvier 2025	Repos					
	samedi 25 janvier 2025	Footing + VS	Tu cours 12 minutes à 12,25 K/H puis 3000 mt en 00:12:51 à faire 3 x puis 12 minutes à 12,25 K/H	70% - 80%	3 (r1') x 3000	14 KM	
	dimanche 26 janvier 2025	Sortie Longue	12,6 k/h -00:04:46 au kilo	72%	2h00	25,4 KM	
lundi 27 janvier 2025	Repos						
14	mardi 28 janvier 2025	Footing libre	12,25 K/H - 00:04:54 au kilo	70%	1h15	15,4 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	71,9 KM
	vendredi 31 janvier 2025	Repos					
	samedi 1 février 2025	Footing + VS	Tu cours 12 minutes à 12,25 K/H puis 5000 mt en 00:21:59 à faire 2 x puis 12 minutes à 12,25 K/H	70% + 78%	2 (r 100 mt) X 5000	15 KM	
	dimanche 2 février 2025	Sortie Longue	13,13 K/H - 00:04:34 au kilo	75%	2h10	28,5 KM	

15	lundi 3 février 2025	Repos					
	mardi 4 février 2025	Footing + L-D	30 minute footing à 12,25 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 00:00:19 (r 30") entre chaque L-D puis 1 km R-C	9,2 KM	
	mercredi 5 février 2025	Repos					
	jeudi 6 février 2025	Vma Longue	16,63 K/H - 00:02:10 le 600 mt	95%	2 (R2') x 10 (r1') x 600	12 km + ec et rec 3km	75,2 KM
	vendredi 7 février 2025	Repos					
	samedi 8 février 2025	Footing + VS	Tu cours 12 minutes à 12,25 K/H puis 6000 mt en 00:24:12 à faire 2 x puis 12 minutes à 12,25 K/H	70% - 85%	2 (R1') x 6000	17 KM	
	dimanche 9 février 2025	Sortie Longue	13,65 K/H - 00:04:24 au kilo	78%	2h30	34 KM	
16 Relachement	lundi 10 février 2025	Repos					
	mardi 11 février 2025	Footing libre	11,38 K/H - 00:05:16 au kilo	65%	1h00	11,4 KM	
	mercredi 12 février 2025	Repos					
	jeudi 13 février 2025	Vma Courte	160 mètres en 30 secondes	110%	3 R(2') x 10 x 30/30	4,8 km + ec et rc 3km	49,2 km
	vendredi 14 février 2025	Repos					
	samedi 15 février 2025	Footing	11,55 K/H - 00:05:12 au kilo	66%	1h10	13,5 KM	
dimanche 16 février 2025	Footing	12,25 K/H - 00:04:54 au kilo	70%	1h20	16,5 KM		
1	lundi 17 février 2025	Repos					
	mardi 18 février 2025	VS	Tu cours 12 minutes à 12,25 K/H puis 5000 mt en 00:21:16 à faire 3 x puis 12 minutes à 12,25 K/H	70 % - 80%	3 (R1') X 5000	20 KM	
	mercredi 19 février 2025	Repos					
	jeudi 20 février 2025	VMA LONGUE	16,63 K/H le 500 en 00:01:48	95%	3 (2') X 5 (r1'30) X 500	7,5 KM + ec et rc 3km	71 KM
	vendredi 21 février 2025	Repos					
	samedi 22 février 2025	FOOTING	12,25 K/H - 00:04:54 au kilo	70%	1H02	12,7 KM	
dimanche 23 février 2025	SORTIE LONGUE	13,65 K/H - 00:04:24 au kilo	78%	2H02	27,8 KM		
2	lundi 24 février 2025	Repos					
	mardi 25 février 2025	Footing + LD	30 minute footing à 12,25 KM/H et 1 km footing RC apres la séance L-D	70% + 110%	Footing de 30 minutes puis 20 lignes droite de 100 mètres en 00:00:19 (r 30") entre chaque L-D puis 1 km R-C	9,2 KM	
	mercredi 26 février 2025						
	jeudi 27 février 2025	VMA COURTE	19,25 K/H le 200 mètre en 00:00:37	110%	3 (1') X 10 (30") X 200	6 KM + ec et rc 3km	63,7 KM
	vendredi 28 février 2025						
	samedi 1 mars 2025	FOOTING	12,25 K/H - 00:04:54 au kilo	70%	1H11	14,5 KM	
dimanche 2 mars 2025	SORTIE LONGUE	13,65 K/H - 00:04:24 au kilo	78%	2H16	31 KM		

3	lundi 3 mars 2025	Repos					
	mardi 4 mars 2025	Footing	11,38 K/H - 00:05:16 au kilo	65%	1H13	13,9 km	
	mercredi 5 mars 2025	Repos					
	jeudi 6 mars 2025	VMA LONGUE	15,75 K/H le 700 mètres en 00:02:40	90%	2 (1'30") X 8 (1') X 700	11,2 KM + ec et rc 3KM	79,1 km
	vendredi 7 mars 2025	Repos					
	samedi 8 mars 2025	FOOTING	12,60 K/H - 00:04:46 au kilo	72%	1H21	17 KM	
	dimanche 9 mars 2025	SORTIE LONGUE	13,48 K/H - 00:04:27 au kilo	77%	2H30	34 KM	
4	lundi 10 mars 2025	Repos					
	mardi 11 mars 2025	FOOTING	11,38 K/H - 00:05:16 au kilo	65%	1H20	15,2 KM	
	mercredi 12 mars 2025	Repos					
	jeudi 13 mars 2025	VMA LONGUE	15,75 K/H le 900 mètres en 00:03:26	90%	2 (2') X 5 (r 1') X 900	9 km + ec et rec 3km	70,2 km
	vendredi 14 mars 2025	Repos					
	samedi 15 mars 2025	FOOTING	12,25 K/H - 00:04:54 au kilo	70%	1H02	12,3 KM	
dimanche 16 mars 2025	SORTIE LONGUE	45' à 75% (9,9km à 13,13 K/H) + 45' à 78% (10,3 km à 13,65 K/H) + 45' à 85% (10,5 km à 14,00 K/H)	75% + 78% + 80%	2H45	30,7 km		
5	lundi 17 mars 2025	Repos					
	mardi 18 mars 2025	FOOTING	11,38 K/H - 00:05:16 au kilo	65%	1H13	13,9 km	
	mercredi 19 mars 2025	Repos					
	jeudi 20 mars 2025	VMA LONGUE	14,88 K/H - 00:04:02 le 1000 mt	85%	2 (2') X 5 (1'30") X 1000	10 km + ec et rc 3 km	76,4 KM
	vendredi 21 mars 2025	Repos					
	samedi 22 mars 2025	FOOTING	12,25 K/H - 00:04:54 au kilo	70%	1H15	15,3 KM	
dimanche 23 mars 2025	FOOTING + VS	13,65 K/H - 00:04:24 au kilo	78%	2H30	34,2 KM		
6	lundi 24 mars 2025	Repos					
	mardi 25 mars 2025	FOOTING LIBRE	vitesse 11,38 K/H - 00:05:16 au kilo	65%	00:52:45	10 KM	
	mercredi 26 mars 2025	Repos					
	jeudi 27 mars 2025	VMA COURTE	17,50 K/H - 00:01:22 le 400 mt	100%	3 (1') X 5 (45") X 400	6 km + ec et rec 3 km	67,5 KM
	vendredi 28 mars 2025	Repos					
	samedi 29 mars 2025	FOOTING	vitesse 12,25 K/H - 00:04:54 au kilo	70%	1H30	18,5 KM	
dimanche 30 mars 2025	Footing + VS	vitesse 13,65 K/H - 00:04:24 au kilo	78%	2H11	30 KM		

1	lundi 31 mars 2025	Repos						
	mardi 1 avril 2025	FOOTING	vitesse 11,38 K/H - 00:05:16 au kilo	65%	1H	11,5 KM		
	mercredi 2 avril 2025	Repos						
	jeudi 3 avril 2025	VMA COURTE	vitesse 18,38 K/H - 00:03:16 au kilo - 30 " = 153 mètres	105%	3 X 10 X 30/30	3,6 km + ec et rec 3km	49,6 KM	
	vendredi 4 avril 2025	Repos						
	samedi 5 avril 2025	FOOTING	vitesse 11,38 K/H - 00:05:16 au kilo	65%	1H	11,5 KM		
	dimanche 6 avril 2025	FOOTING	vitesse 12 K/H - 00:04:56 au kilo	72%	1H35	20 KM		
2	lundi 7 avril 2025	Repos						
	mardi 8 avril 2025	FOOTING	vitesse 12,25 K/H - 00:04:54 au kilo	70%	44'	9 KM	56,995 KM avec le Marathon	
	mercredi 9 avril 2025	Repos						
	jeudi 10 avril 2025	Footing ou Repos	vitesse 11,38 K/H - 00:05:16 au kilo	65%	30'	5,8 KM		
	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 ou Repos	vitesse 11,38 K/H - 00:05:16 au kilo	65%	45'	8,5 KM	20 km	
	vendredi 18 avril 2025	Repos						
	samedi 19 avril 2025	Repos						
	dimanche 20 avril 2025	Footing	vitesse 11,38 K/H - 00:05:16 au kilo	65%	1h	11,5 km		
2	lundi 21 avril 2025	Repos						
	mardi 22 avril 2025	Footing	vitesse 12,25 K/H - 00:04:54 au kilo	70%	1h	12,3 KM		
	mercredi 23 avril 2025	Repos						
	jeudi 24 avril 2025	Vma Courte ou repos	vitesse 17,50 K/H - 00:03:26 au kilo le 200 mt en 00:00:41	100%	2 (R 45") x 5 (r20") x 200	2 km + ec et rec 3km	33,8 KM	
	vendredi 25 avril 2025	Repos						
	samedi 26 avril 2025	Repos						
	dimanche 27 avril 2025	Footing	vitesse 13,13 K/H - 00:04:34 au kilo	75%	1h30	16,5 KM		

