



COPACE ATHLETISME
Préparation du « Marathon de Vannes » - Dimanche 20 Octobre 2013
22 JUILLET >>> 19 OCTOBRE 2013
PATRICK CHAUVEL 06 76 66 00 16 - patrickchauvel@orange.fr

Préparation du « Marathon de VANNES » >>> Dimanche 20 Octobre 2013

Finalité : Augmenter le volume d'entraînement pour réaliser la meilleure performance le 20 Octobre, et finir le Marathon sans blessures ou difficulté majeure.

Pré-requis :

1. Etre en condition physique satisfaisante (Ex : avoir été assidu cette année à l'entraînement – 2 à 3 séances par semaine)
2. Avoir un repère de VMA (Vitesse Maximale Aérobie) actualisé

Objectifs de la préparation :

1. Consacrer entre 3 et 5 séances par semaine à cette préparation pendant l'été (4 est idéal) – NB : Pour le même volume de kilomètres il vaut mieux 5 séances hebdo que 4 ! J'ai entraîné un marathonien en 2h17' qui faisait en régime ordinaire 7 à 9 X45' par semaine et jamais plus (contraintes de travail) avant d'engager 6 semaines de préparation spécifiques !
 2. Augmenter progressivement la charge (quantité puis intensité) et réduire les 3 dernières semaines
 3. Travail essentiellement aérobie et Préparation Physique Généralisée (PPG)
- L'idéal, c'est quatre séances par semaine... la cinquième serait le top ne serait-ce que pour savoir monter en forme !

Principes d'entraînement dans cette programmation:

- "Mes sensations priment sur le programme" : Tenir compte du vent et de mon état de fatigue ou déshydratation. Il vaut mieux faire le volume demandé moins vite !... « *Faire moins vite vaut mieux que toujours faire moins* »
- On augmente progressivement la durée de course (1), puis l'intensité (2) puis on diminue la durée de récupération (3) et seulement enfin on augmente la vitesse de course (4)
- **Respecter un début d'échauffement à 50% de VMA pendant 10' (surtout s'il fait chaud !) - Condition majeure pour tenir ce programme. Ce programme est conçu pour une VMA d'environ 16Km/h et pour un marathon et une durée d'effort de 3h50 (3h40 à 4h10) – soit une VMA autour de 16 Km/h et Allure 1 à 10-10,5 Km/h**
- Allure de footing (Allure 1) à 70% de VMA strict (cardio recommandé), de façon à être disponible pour se corriger >>> (*pieds dans l'axe, haut sur le sol, cheville mobile-talon pointe, charger-alléger par les épaules, expiration active, fréquence gestuelle élevée = ou > à 180 impact/minute (Soit 23 pieds gauches ou droits en 15")*)
- Les allures 2 et 3 sont toujours progressives (dans la répétition et dans la séance) avec des récupérations toujours courtes et actives (la moitié du temps d'effort en général).
- On ne s'arrête qu'après une récupération active (allure 1 pendant quelques minutes)
- Pour provoquer la venue en forme, on provoque une diminution progressive de la charge (volume et intensité) sur les 20 derniers jours. Il est possible d'imaginer un 10 lors de Tout Rennes court à moins 7 Jours (absolument en "négative split" !)
- Les séances d' « Endurance aérobie » (allure 2) correspondent à « mon allure rapide sur 10Km » - soit 150 pulsations cardiaques/minute – Il faut déjà prévoir le jour J « *partir en petite allure 1 soit 10km/h, arriver "intact au semi", et "aller chercher une petite allure 2 seulement après le 32^{ème} soit le dernier 10 du marathon* ».
- La séance 4 est une séance de récupération – à conduire à la balade et à la sensation (très haut sur le sol)
- Soigner la récupération (boire de 2 à 3 litres d'eau chaque jour d'entraînement – étirement – bain chaud – massage...)
- Attention à la chaleur supérieure à 22°, qui est le premier facteur limitant de la performance (être parfaitement hydraté, ne pas courir sans maillot car mouillé il fait réfrigérateur, partir lentement, boire toutes les 30' au moins !

Le Schéma de la Préparation (NB : Micro-cycle de 3 semaines, suivi d'une semaine de récupération active)

- **Semaines 1 à 4** : On s'adapte à 4 séances par semaine en passant de 3h à 3h45/semaine
- **Semaines 5 à 7** : On charge en KM avec travail actif (Allure 2 et 3 pour aller à 4h30)
- **Semaines 8 à 10** : On monte à 55 Km/semaine toujours avec du travail actif (**Semaine 10**= la plus difficile)
- **Semaines 11 à 13** : On crée l'envie, on calme le jeu pour être au top le 20 Octobre et on prépare l'équipement !

Semaine 1 du Samedi 20 juillet au Vendredi 26 Juillet 2013 : 33 Km (soit 3 H de course)

Séance de Footing = 50' d'Allure 1 + PPG (15') -> partir vraiment à 50% sur 10'
Séance d'Endurance Aérobique (Allure 2) -> en progressivité et fréquence gestuelle :
40' de footing (allure 1) + 2 x 7' en allure 2 -> *Récup 3' en allure 1*
Séance de Footing = 40' d'Allure 1 + PPG (15') -> libre
Séance 4 : Footing = Allure 1 stricte 40' -> libre

Semaine 2 du Samedi 27 Juillet au Vendredi 2 Aout 2013: 35 Km : (soit 3 H15 de course)

Séance de VMA (Allure 3) :
40' de footing (allure 1) + 7 x 300m (ou 7 x 1'30'') à 90-100% de VMA -> *Récup 200m allure 1 (1'30)*
Séance d'Endurance Aérobique (Allure 2) : sortie de 1h
40' de footing (allure 1) + 2 x 8' en allure 2 -> *Récup 3' en allure 1*
Séance de Footing = 40' d'Allure 1 + PPG (15')
Séance 4 : Footing = Allure 1 stricte 40'

Semaine 3 du Samedi 3 Aout au Vendredi 9 Aout 2013 : 42 Km (soit 3 H 45 de course)

Séance de VMA (Allure 3) ->
40' de footing (allure 1) + 8 x 300m (ou 8 x 1'30'') à 90-100% de VMA -> *Récup 200m allure 1 (1'30)*
Séance d'Endurance Aérobique (Allure 2) : sortie de 1h30'
55' de footing (allure 1) + 1 x 15' en allure 2 et fin en allure 1 (15')
Séance de Footing = 40' d'Allure 1 + PPG (15')
Séance 4 : Footing = Allure 1 stricte 40'

Semaine 4 du Samedi 10 Aout au Vendredi 16 Aout 2013 : 35 Km (soit 3 H 15 de course)

Séance de VMA (Allure 3) :
45' de footing (allure 1) + 6 x 500m (ou 6 x 2'10'') à 90-100% de VMA -> *Récup 300m en allure 1 (2')*
Séance d'Endurance Aérobique (Allure 2) : sortie de 1h15
45' de footing (allure 1) + 3 x 6' en allure 2 -> *Récup 2'30'' en allure 1*
Séance de Footing = 40' d'Allure 1 + PPG (15')
Séance 4 : Footing = Allure 1 stricte 40'

Semaine 5 du Samedi 17 Aout au Vendredi 23 Aout 2013 : 42 Km (soit 3 H 45 de course)

Séance de VMA (Allure 3)
45' de footing (allure 1) + 4 x 1000m (ou 4 x 4'30'') à 90-100% de VMA -> *Récup 400m en allure 1 (3')*
Séance d'Endurance Aérobique (Allure 2) : sortie de 1h30
45' de footing (allure 1) + 3 x 7' en allure 2 -> *Récup 3'00'' en allure 1*
Séance de Footing = 40' d'Allure 1 + PPG (15')
Séance 4 : Footing = Allure 1 stricte 40'

Semaine 6 du Samedi 24 Aout au Vendredi 30 Aout 2013 : 45 Km (soit 4 H 15 de course)

Séance de VMA (Allure 3)
50' de footing (allure 1) + 5 x 1000m (ou 5 x 4'30'') à 90-100% de VMA -> *Récup 400m en allure 1 (3')*
Séance d'Endurance Aérobique (Allure 2) : Sortie de 1h30
45' de footing (allure 1) + 2 x 12' en allure 2 -> *Récup 6' en allure 1*
Séance de Footing = 40' d'Allure 1 + PPG (15')
Séance 4: Footing = Allure 1 stricte 30'

Semaine 7 du Samedi 31 Aout au Vendredi 06 Septembre 2013 : 49 Km (soit 4 H 40 de course)

Séance de VMA (Allure 3)
50' de footing + 400+600+800+1000+800+600+400 à 100% de VMA -> *Récup 200 à 400m*
Séance d'Endurance Aérobique (Allure 2) Sortie de 1h50 allure Marathon faible en début
60' de footing (allure 1) + 2 x 15' en allure 2 -> *Récup 6'00'' en allure 1 et 15' en allure 1*
Séance de Footing = 40' d'Allure 1 + PPG (15')
Séance 4 : Footing = Allure 1 stricte 40'

Semaine 8 Samedi 07 Septembre au Vendredi 13 Septembre 2013 : 44 Km (soit 4 H 00 de course)

Séance de VMA (Allure 3) [Forum des Associations le Samedi](#)

50' de footing (allure 1) + 10 x 500m (ou 10 x 1'30'') à 90-100% de VMA → *Récup 1'30 en allure 1*

*Séance d'*Endurance Aérobic (Allure 2) : Sortie de 1h40

45' de footing (allure 1) + 2 x 12' en allure 2 → *Récup 6' en allure 1*

Séance de Footing = 40' d'Allure 1 + PPG (15')

Séance 4: Footing = Allure 1 stricte 30'

Semaine 9 du Samedi 14 Septembre au Vendredi 20 Septembre 2013 : 51 Km (soit 4 H 50 de course)

Séance de VMA (Allure 3) - [Reprise de l'entraînement au stade le samedi](#)

45' de footing + 2(6 x 500m) ou 2(6x1'30'') à 90-100% de VMA → *Récup 1'30 en allure 1*

*Séance d'*Endurance Aérobic (Allure 2) Sortie de 1h45

50' de footing (allure 1) + 4 tours de terrain : 15'' → *Récup 15'' en allure 1 (ex : terrain de foot coupé en 6)*

Séance de Footing = 30' d'Allure 1 + PPG (15')

Séance 4 : Footing = Allure 1 stricte 40'

Semaine 10 du Samedi 21 Septembre au Vendredi 27 Septembre 2013 : 55 Km (soit 5 H 00 de course)

*Séance d'*Endurance Aérobic (Allure 2) Sortie de 1h30

50' de footing (allure 1) + 2 x 15' en allure 2 → *Récup 7' en allure 1 y compris après la seconde accélér.*

*Séance d'*Endurance Aérobic (Allure 2) Sortie de 2h10

45' de footing (allure 1) + 3 x 8' en allure 2 → *Récup 3' en allure 1*

Séance de Footing = 40' d'Allure 1 + PPG (15')

Séance 4 : Footing = Allure 1 stricte 40'

Semaine 11 du Samedi 28 Septembre au Vendredi 04 Octobre 2013 : 40 Km (soit 3 H 30 de course)

Séance de VMA (Allure 3) et un peu de PPG (10' avant la VMA) – "retrouver un coup de pédale"

40' de footing (allure 1) + 400+500+600+800+600+500m+400 → à 100% de VMA → *Récup 200m à 400m*

*Séance d'*Endurance Aérobic (Allure 2)

45' de footing (allure 1) + 3 x 7' en allure 2 → *Récup 3'30'' en allure 1*

Séance de Footing = 40' d'Allure 1 + PPG (15')

Séance 4 : Footing = Allure 1 stricte 40'

Semaine 12 du Samedi 05 Octobre au Vendredi 11 Octobre 2013 : 27 Km (soit 2 H 30 de course)

Séance de Ventilation (Allure 2)

40' de footing (allure 1) + 2x3 tours de terrain : 15'' → *Récup 15'' en allure 1 (terrain de foot coupé en 6)*

*Séance d'*Endurance Aérobic (Allure 2)

35' de footing (allure 1) + 2 x 10' en allure 2 → *Récup 4' en allure 1*

Séance de Footing = 40' d'Allure 1 + PPG (15')

Semaine 13 du Samedi 12 Octobre au Vendredi 18 Octobre 2013 : 17 Km (soit 1 H 30 de course)

Séance de Capacité Aérobic (Allure 2) si possible le lundi ou mardi

35' de footing (allure 1) + 4 tours de terrain : 15'' → *Récup 15'' en allure 1 (terrain de foot coupé en 6)*

Séance de Footing = 45' d'Allure 1 + PPG (5') si possible le jeudi ou le samedi

Bon Eté et Bonne Préparation à chacune et chacun !

Patrick CHAUVEL