



MARATHON DE MONTPELLIER

17/10/2010



CONSEILS : lors de vos sorties longues, se munir d'un bidon d'eau (ceinture) et avoir sur soi une barre énergétique à manger en milieu de séance pour éviter la panne d'énergie !

N'hésitez pas à contacter votre coach athlé santé pour tout renseignements sur ce plan : 06 89 80 43 13/04 67 41 41 15 mail : cabrvisylvie@gmail.com

Semaine du 2 au 8 mai (récupération)

- 1) repos
- 2) 45' footing ou vélo ou marche active
- 3) Repos
- 4) 45' footing ou vélo ou marche active

Conseils du coach : toujours finir les séances par des étirements

La séance VMA est déterminée en fonction d'un test effectué sur le stade, n'hésitez pas à contacter le coach pour effectuer ce test et conseils sur les étirements

Hydratation : boire 2 litres d'eau par jour en petites quantités répétées dans la journée
S'hydrater avant, pendant l'effort (lors de la récupération active et pas trop froid pour éviter les douleurs au ventre) et après l'entraînement.
varier vos eaux, minérales, robinet, pétillante, source ...

Semaine du 09 au 15 mai

- 1) 30' de footing + séance de côtes : 6 x 80 m de côtes retour récup. en marchant
Finir la séance par 10' de footing ou Marche Active
- 2) 45' de footing
- 3) 1h de footing avec 6 x 4' changement d'allure de 1 à 2km/h au dessus de son allure
footing – récup. 1'30 en trotinant (ou marche active) finir la séance par 5' de footing lent
- 4) 1h10 footing sur terrain varié + 20' de Marche Active

Semaine du 16 au 22 mai

- 1) 30' de footing + séance d'escaliers : monter 6 x 60 à 80 marches environ, retour récup. en marchant, finir la séance par 5' de footing et 5' de Marche Active
- 2) 45' de footing
- 3) 30' de footing + 10' changement d'allure de 1 à 2km/h au dessus de son allure footing + 4 x 2' un peu + rapide (allure VMA) récup. 1' en marchant – finir la séance par 10' de footing lent
- 4) 1h20 de footing sur terrain varié + 10' de Marche Active

Semaine du 23 au 29 mai

- 1) 30' de footing + séance de côtes : 6 x 100m de côtes retour récup. en marchant Finir la séance par 10' de footing ou Marche Active
- 2) 45' de footing
- 3) 30' footing + 8 x 200m progressif (allure VMA) récup. en marchant 200m – finir la séance par 10' de footing lent
- 4) 1h30 de footing sur terrain varié

Semaine du 30 mai au 05 juin (semaine de récupération)

- 1) repos
- 2) 45' de footing
- 3) Repos
- 4) 45' de footing

Conseils du coach : Renforcement musculaire au niveau des cuisses et mollets

Les côtes doivent être courues à allure de 3km/h au dessus de son footing
ex : footing à 9km/h = côte à 12km/h

Ne pas choisir des côtes trop difficiles que vous ne pourriez pas aborder en courant, marcher ne servant à rien, récupérer en marchant lentement.

Monter les escaliers en gardant le même rythme, redescendre lentement de manière à pouvoir faire toute la série

Pour tous conseils, le coach est à votre disposition par mail, tél et sur le terrain.

Semaine du 6 au 12 juin

- 1) 30' de footing + 7 x 150 m progressif, récup. en marchant 150m Finir la séance par 10' de footing lent
- 2) 45' de footing + séance d'abdos 2 séries de 15 / gainage tenir 2 x 15''
- 3) 1h de footing avec 6 x 5' changement d'allure de 1 à 2km/h au dessus de son allure footing – récup. 1'30 en trotinant (ou marche active) finir la séance par 5' de footing lent
- 4) 1h15 footing sur terrain varié + 20' de Marche Active

Semaine du 13 au 19 juin

- 1) 30' de footing + 2 x 5' de 30''/30'' récup. 3' entre les deux séries – finir par 10' de footing lent
- 2) 45' de footing + séance d'abdos 2 séries de 15 /gainage tenir 2 x 15''
- 3) 1h de footing avec 5 x 6' changement d'allure de 1 à 2km/h au dessus de son allure footing – récup. 1'30 entre les séries en trotinant – finir la séance par 5' de footing lent
- 4) 1h20 footing (sortie longue) en alternant 5' de marche active toutes les 15'

Semaine du 20 au 26 juin

- 1) 30' de footing + 6 x 100 m de côte allure soutenue – récup. en marchant – finir la séance par 15' de footing lent
- 2) 45' de footing + séance d'abdos 2 séries de 15 / gainage tenir 2 x 20''
- 3) 1h de footing avec 3 x 5' et 3 x 6' changement d'allure de 1 à 2 km/h au dessus de son allure footing – récup. 1'30 entre les séries - finir la séance par 5' de footing lent
- 4) 1h30 footing (sortie longue) sur terrain varié

Semaine du 27 au 3 juillet (semaine récupération)

- 1) repos
- 2) 45' de footing + séance d'abdos 2 séries de 15 /gainage tenir 2 x 20''
- 3) Repos
- 4) 45' de footing + séance d'abdos 2 séries de 15 /gainage tenir 2 x 30''

Conseils du Coach : finir toutes ses séances par les étirements. Bien s'hydrater pendant les longues sorties, choisir des lieux ombragés (Montmaur par exemple)

Séances d'abdos/gainage très important pour renforcer la ceinture abdominale très précieuse pour le marathon, demandez au coach des conseils et participez à une séance sur le stade

Semaine du 4 au 10 juillet

- 1) 30' de footing + 8 x 150 m progressif, récup. en marchant 150m
Finir la séance par 10' de footing lent
- 2) 45' de footing + séance d'abdos 2 séries de 20 / gainage tenir 2 x 20''
- 3) 1h de footing avec 3 x 4' + 2 x 5' changement d'allure de 1 à 2km/h au dessus de son allure footing – récup. 1'30 en trotinant (ou marche active) finir la séance par 5' de footing lent
- 4) 1h footing sur terrain varié + 20' de Marche Active + 15' footing sur terrain varié ou la Galopade de Méjean à Lattes 10.5km (ne pas faire la séance 3)

Semaine du 11 au 17 juillet

- 1) 30' de footing + 2 x 6' de 30''/30'' récup. 3' entre les deux séries – finir par 10' de footing lent (si course le dimanche, faire 45' de footing à 1')
- 2) 45' de footing + séance d'abdos 2 séries de 20 /gainage tenir 2 x 20''
- 3) 1h de footing avec 2 x 8' changement d'allure de 1 à 2km/h au dessus de son allure footing – récup. 2' entre les séries en trotinant – finir la séance par 5' de footing lent
- 4) 1h20 footing (sortie longue) à 1h30 en alternant 5' de marche active toutes les 15'

Semaine du 18 au 24 juillet

- 1) 30' de footing + 6 x 100 m de côte allure soutenue – récup. en marchant – finir la séance par 15' de footing lent
- 2) 45' de footing + séance d'abdos 3 séries de 15 / gainage tenir 2 x 30''
- 3) 1h de footing avec 1 x 20' changement d'allure de 1 à 2 km/h au dessus de son allure footing – finir la séance par 5' de footing lent
- 4) 1h30 footing (sortie longue) à 1h40 sur terrain varié

Semaine du 25 au 31 juillet (semaine de récupération)

- 1) repos
- 2) 45' de footing + séance d'abdos 3 séries de 15 /gainage tenir 2 x 30''
- 3) Repos
- 4) 45' de footing + séance d'abdos 3 séries de 15 /gainage tenir 2 x 30''

Conseils du Coach : bien s'étirer après chaque séances, ne pas oubliez de courir avec une ceinture bidon très pratique pour vos entraînements et boire régulièrement jusqu'à un litre et demi d'eau par jour au moins + une barre énergétique ou gel pour les sorties longues
Portez une casquette, entraînez vous à l'ombre au maximum, utilisez les parcs (style parc de Château bon, château d'O, Montmaur ..) crémér vos pieds avant d'enfiler vos chaussettes pour éviter les ampoules.
Continuez les séances d'abdos gainage

Semaine du 01 au 07 août

- 1) 30' de footing + 2 x 5' de 45''/45'' récup. 3' entre les deux séries – finir par 10' de footing lent
- 2) 45' de footing + séance d'abdos 2 séries de 15 /gainage tenir 2 x 15''
- 3) 1h de footing avec 5 x 5' changement d'allure de 1 à 2km/h au dessus de son allure footing – récup. 1'30 entre les séries en trotinant – finir la séance par 5' de footing lent
- 4) 1h30 footing (sortie longue) en alternant 5' de marche active toutes les 15'

Semaine du 08 au 14 août

- 1) 30' de footing + 6 x 100 m de côte allure soutenue – récup. en marchant – finir la séance par 15' de footing lent
- 2) 45' de footing + séance d'abdos 2 séries de 15 / gainage tenir 2 x 20''
- 3) 1h de footing avec 3 x 5' + 2 x 6' changement d'allure de 1 à 2 km/h au dessus de son allure footing – récup. 1'30 entre les séries - finir la séance par 5' de footing lent
- 4) 1h40 footing (sortie longue) sur terrain varié

Semaine du 15 au 21 août (semaine récupération)

- 1) footing
- 2) repos
- 3) 45' footing
- 4) Repos

Semaine du 22 au 28 août (début de l'entraînement spécifique – allure marathon)

- 1) 1h15 footing + abdos/gainage
- 2) 30' footing + 6 x 2' allure 3 à 4 km/h au dessus de son allure footing – récup. 1' en trot + 10' footing lent
- 3) 45' à 1h de footing + abdos/gainage
- 4) sortie longue avec séance spécifique : 30' allure footing + **5 x 6' allure marathon récup. 1' en marchant ou trot** + 15' allure footing
- 5) ou les Foulées Vignerones de St André de Sangonis 11km

Semaine du 29 août au 04 septembre

- 1) 1h20 footing + abdos/gainage (si course à St André, faire 45' à 1h footing)
- 2) 30' footing + 6 x 3' allure 3 à 4km/h au dessus de son allure footing – récup. 1' en trot + 10' footing lent
- 3) 45' à 1h de footing + abdos/gainage
- 4) sortie longue avec séance spécifique : 30' allure footing + **3 x 12' allure marathon récup. 2' en marchant ou trot** + 15' allure footing

Semaine du 05 au 11 septembre

- 1) 1h30 footing + abdos/gainage
- 2) 30' footing + 6 x 2' allure 3 à 4km/h au dessus de son footing – récup. 1' en trot + 10' footing lent
- 3) 45' à 1h de footing + abdos/gainage
- 4) sortie longue avec séance spécifique : 30' allure footing + **2 x 20' allure marathon** – récup. 5' en marchant ou trot + 20' allure footing

Semaine du 12 au 18 septembre

- 1) repos
- 2) 45' footing
- 3) Repos
- 4) **Semi marathon de Teyran (11 km allure footing puis 10km allure libre) échauffement 15' et 10' de footing récup.**
ou sortie longue 2h sur terrain varié

Semaine du 19 au 25 septembre

- 1) repos
- 2) 30' footing + 3 x 3' allure 3 à 4 km/h au dessus de son footing récup. 1' + 3 x 4' + 10' footing lent
- 3) 45' à 1h footing abdos/gainage
- 4) sortie longue 1h45 sur terrain varié

Semaine du 28 au 04 octobre

- 1) 45' footing + abdos/gainage
- 2) 20' footing + **3 x 15' allure allure marathon** – récup 3' en marchant ou trot + 20' footing lent
- 3) 45' footing + abdos/gainage
- 4) 1h30 footing

Semaine du 05 au 11 octobre

- 1) 30' footing + 10' de 30''/30'' + récup.10' footing
- 2) 20' footing + **3 x 20' allure marathon** – récup. 3' en marchant ou trot + 15' footing lent (séance à faire maximum le mercredi)
- 3) repos
- 4) 45' à 1h footing sur terrain varié (selon forme)

Semaine du 12 au 17 octobre (semaine récupération)

- 1) Repos
- 2) 30 à 40' footing avec 6 accélérations progressives (sur 100m maxi) récup 100m en marchant (séance à faire maximum le mercredi)
- 3) Repos
- 4) **MARATHON DE MONTPELLIER (pensez à vous inscrire à l'avance)**

Conseil du coach : allure marathon correspond à votre allure que vous serez susceptible de tenir le 17 octobre – exemple 10km/h = 4h 15 environ soit 6' au km

Votre allure footing doit donc rester 1 à 2km/h en dessous de votre allure marathon (soit 8 à 9 km/h)

Ne vous surestimez pas, soyez prudent, un marathon c'est très long, partez à votre allure, buvez aux ravitaillements, mais ne perdez pas votre temps à manger inutilement.

Utilisez 1 gel par heure de course et n'oubliez pas de manger des pâtes les 3 jours précédents l'épreuve (ou féculents divers) accompagnées de viande blanche ou poisson + légumes cuits

Le matin de l'épreuve vous pouvez manger du gâteau sport 1h30 à 2h avant le marathon, ce qui ne vous obligera pas à déjeuner 3h avant !

Pensez à vous hydrater la veille, avant veille etc... c'est très important, les urines doivent être claires !