

PLAN MARATHON DES SOURCES DE LA CREUSE

LA PERIODE GENERALE

Il reste quelques semaines pour arriver en forme le 5 juillet et débiter la préparation spécifique au MDSC.

Plusieurs types de séances à pratiquer.

Séance de VAM :

Il en encore temps de développer un peu la vitesse aérobie maximale (VAM ou VMA).

La VAM est la vitesse atteinte quand on fournit le maximum d'oxygène aux muscles (ce n'est donc pas du sprint !) : c'est environ la vitesse tenue pendant 6 minutes.

Test 6 minutes à allure régulière : multiplier la distance par 10 pour avoir la VAM en km/h.

Séances fractionnées sur piste : les fractions sont de 200 à 800m, récup de 30 secondes à 1'30 (donc comprises entre le temps d'effort (s'il est bref) et la moitié du temps d'effort).

Important : toutes les récup sont en trottinant.

Sortie longue :

Une fois par semaine, de 1h45 à 2h15, en endurance, en alternance sur du plat ou en terrain vallonné. On doit toujours être en aisance respiratoire.

Penser à marcher 20 à 30 secondes de temps en temps (pour souffler, se relâcher, boire).

Séance en côte :

- **côtes courtes** : 30 secondes à 1 minute sur une pente d'environ 5 à 8%.

Récupération en trottinant en redescendant.

Total côtes+descentes : 15 à 30 minutes.

Cette séance de côtes courtes se substitue à la VAM de la semaine.

- **côtes longues** : 20 à 30 minutes en 2 à 6 fractions de 4 à 10 minutes, sur une pente de 3 à 5%, pour garder une foulée correcte (rester « placé »).

Footings :

Allure facile, endurance, pendant 30 minutes à 1 heure maximum.

Il faut **alterner** 1 séance de qualité (VAM, sortie longue, côtes) et 1 footing : 50% des séances de la semaine sont donc des footings.

Pour passer de 3 à 4 séances (ou de 4 à 5, ou de 5 à 6), commencer par ajouter un footing.

Exemples de semaine en période générale :

Semaine A (5 séances):

Mardi : VAM (2x10x200, r=30'')

Mercredi : footing 45'

Vendredi : 5x4' en côte

Samedi : footing 30'

Dimanche : 2h en terrain vallonné

Semaine B (4 séances):

Mardi : footing 1h

Jeudi : 20x30'' en côte

Vendredi : footing

Dimanche : 1h45

Semaine C (3 séances):

Mercredi : VAM (4x(400/300/200) r=100m)

Vendredi : footing 1h

Dimanche : 2h15 sur terrain plat

Semaine D :

Mardi : footing 45'

Mercredi : VAM (4x600 + 6x300, r=200m puis 100m)

Vendredi : footing 45'

Dimanche : course nature de 10 à 15km
(puis 3 à 5 jours de repos ou footings)

Semaine E (« bloc » le week-end) :

Mardi : VAM (2x6x400m, r=100m)

Mercredi : footing 1h

Samedi : sortie longue 1h30

Dimanche : 10km route couru allure semi

A bientôt pour un plan détaillé concernant la préparation spécifique... !