

# Caractéristiques de la charge d'entraînement du Marathonien

Colloque CHS LORIENT

02/09/06

**J J RENIER**



# LE MARATHONIEN MODERNE

## AVANT :

- 1- Mythologie du MARATHON
- 2- Exploit surhumain
- 3- Réservé à quelques coureurs
- 4 – Gros kilométrage



## MAINTENANT :

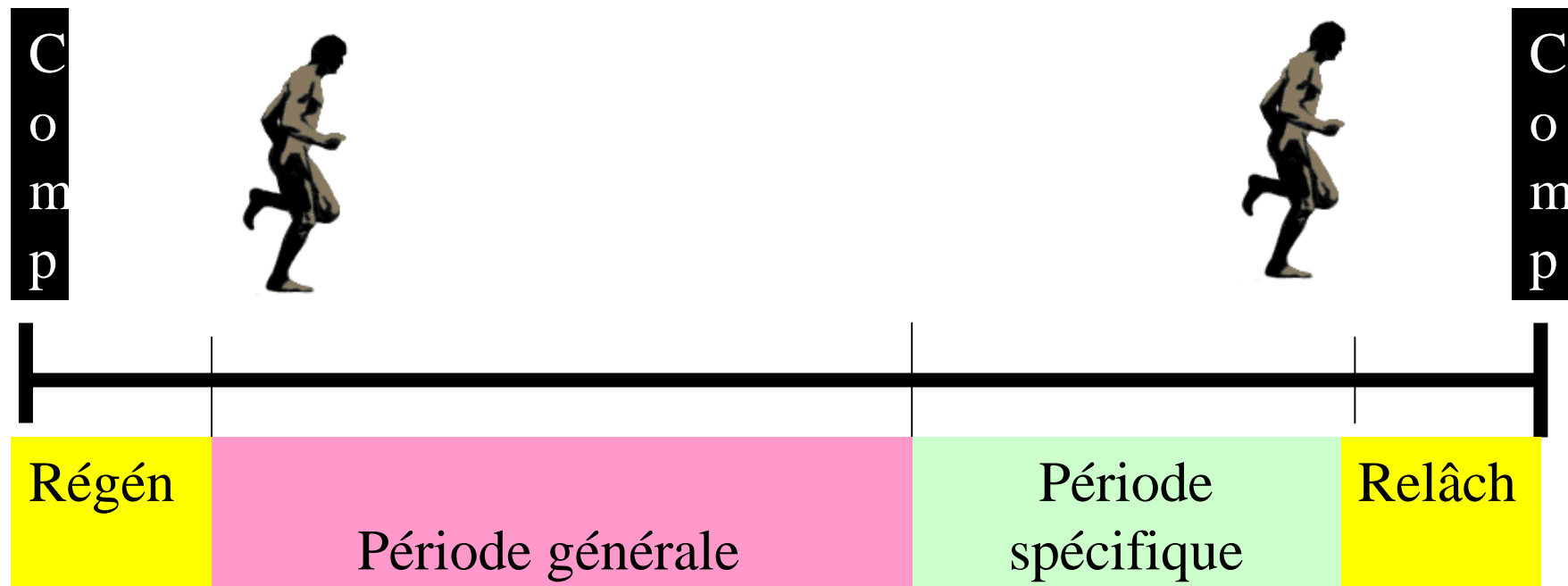
- 1- Défi personnel
- 2- Exploit surhumain
- 3- Tout le monde peut le réaliser
- 4- Contenu de la préparation qui évolue (volume)



# LES BASES DE L'ENTRAÎNEMENT

## Les 10 points clés :

- 1-Savoir d'où l'on part : évaluer,
- 2-En début de saison, fixer les objectifs non chronométriques,
- 3-Tracer les grandes lignes de l'entraînement,



# LES BASES DE L'ENTRAÎNEMENT

## Les 10 points clés ( suite) :

4-la récupération, partie intégrante de l'entraînement,

5-Le contenu de l'entraînement doit être :

- élaboré pour des périodes courtes (petits cycles),
- modulable en fonction des conditions du moment.

6-Progression régulière de la quantité d'entraînement,

7-Progression régulière de la qualité d'entraînement,

8-Equilibre entre quantité et qualité (Volume /intensité)

9-Tenir compte des problèmes socioprofessionnels,

10-Aborder la compétition avec une grande fraîcheur physique

**Marathon: homme objectif 2h20'**  
**s'entraînant 8 à 10 fois par semaine**

**VMA à 21 km/h**

100 %

2'51" au km

95 %

3'00" au km

90 %

3'10" au km

vit spécifique

3'19" au km



**Marathon**  
**15 oct**

12 sem

6 sem

**Marathon**  
**1er avril**  
**2h 20**

**Régén**  
**2 sem**

**Période générale**

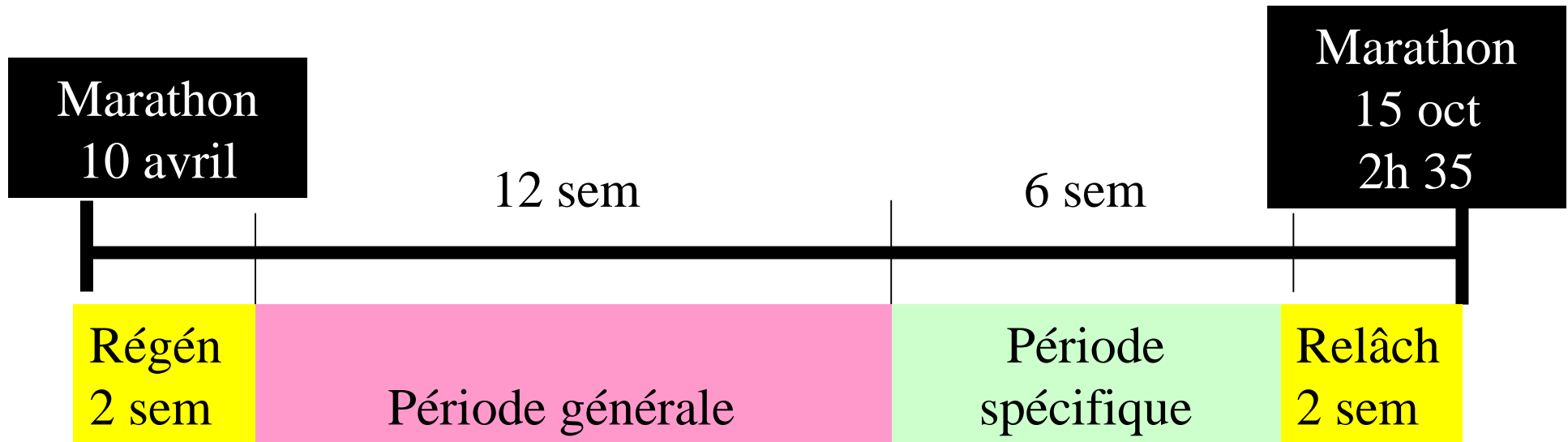
**Période**  
**spécifique**

**Relâch**  
**2 sem**

# Marathon: homme objectif 2h35' s'entraînant 6 fois par semaine

## VMA à 20 km/h

100 %	3'00" au km
95 %	3'09" au km
90 %	3'20" au km
vit spécifique	3'40" au km



# Marathon: femme objectif 2h45' s'entraînant 8 à 10 fois par semaine

**VMA à 19 km/h**

100 %

3'09" au km

95 %

3'19" au km

90 %

3'31" au km

vit spécifique

3'55" au km



**Marathon**  
15 oct

12 sem

6 sem

**Marathon**  
1 avril  
2h 45

Régén  
2 sem

Période générale

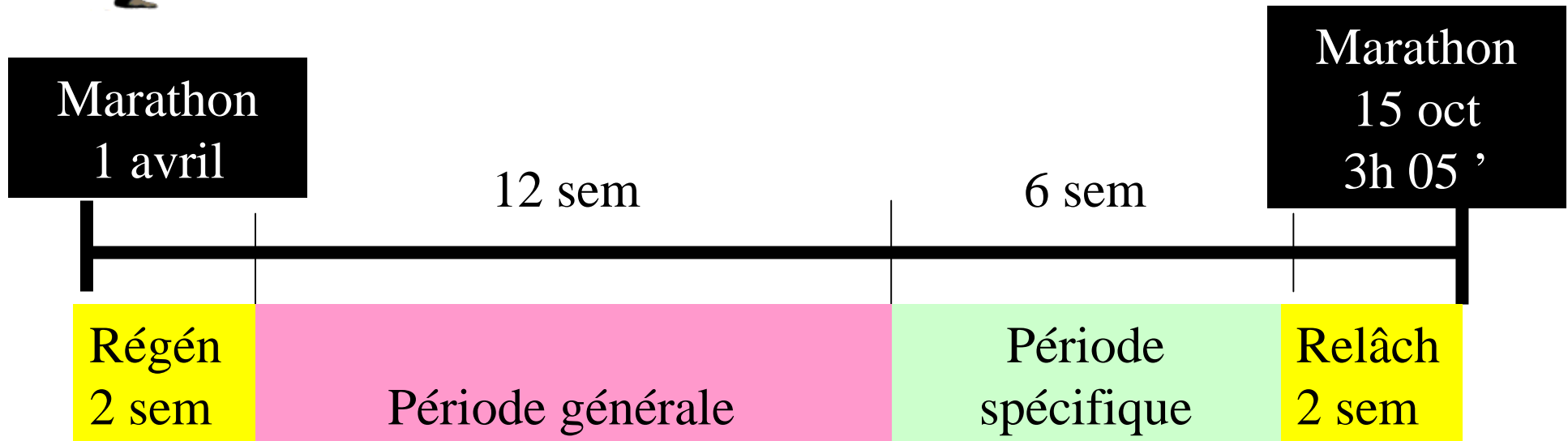
Période  
spécifique

Relâch  
2 sem

# Marathon: homme objectif 3h05' s'entraînant 6 fois par semaine

**VMA à 17.5 km/h**

100 %	3'26" au km
95 %	3'37" au km
90 %	3'49" au km
vit spécifique	4'23" au km



# Prépa. Générale Marathon

Semaine avec 6 entraînements

Lundi	
Mardi	VMA courte
Mercredi	Footing
Jeudi	VMA longue
Vendredi	Footing
Samedi	Footing + Préparation physique ou Côtes
Dimanche	Sortie longue sur 1h30' terrain varié + VS

Prépa. Générale Marathon

Semaine avec 10 entraînements

Lundi	Footing 40 'allure lente 5 LD	Footing
Mardi	VMA courte	
Mercredi	Footing	Footing 1h allure lente dont 15 '-20 ' plus rapide PP
Jeudi	VMA longue	
Vendredi	Footing 40 'allure lente 5 LD	Footing
Samedi	Préparation physique ou Côtes	
Dimanche	Sortie longue sur 1h30' terrain varié + VS	

# Les progressions en période générale pour le marathon

## Progression de VMA courte sur 6 SEANCES

3 séries de 8' (30"/30") R:3' entre les séries

3 séries de 8 X 200 m R:3' entre les séries

3 séries de 3 X ( 300m –R:100 m–200 m- R :100 m)  
R:3' entre les séries

1 x 12' (45"/30") R:3' 1 x 12' (30"/30")

3 séries de 12' (30"/30") R : 3' entre les séries

2 séries de 10 X 300 m R : 1' R : 3' entre les séries

# Les progressions en période générale pour le marathon

## Progression de VMA longue sur 6 SEANCES (1)

10 x 500 m - R:45" à 1' en trot

3 séries de 3 x 600 m - R:1 ' R:3' entre les séries

4 séries de 800 m + 600 m - R:1' R:3' entre les séries

3 séries de 2 x 1 000 m - R:1 ' R:3' entre les séries

3 séries de 3 x 800 m - R:1' R:3' entre les séries

2 séries de 4 x 1 000 m - R:1' R:3' entre les séries

# Les progressions en période générale pour le marathon

## Progression de VMA longue sur 6 SEANCES (2)

2 séries de 6 X 400 m - R:45" à 1' en trot.

3 séries de 3 x 600 m - R:1' R:3' entre les séries

2 séries de 6 X 500 m - R:1' R:3' entre les séries

4 séries de (600 m – R : 1'- 500 m – R : 1' – 400 m)  
R:3' entre les séries

15 X 400 m – R : 45" à 1'

12X 500m – R : 1'

# Prépa. Spécifique Marathon VS

## Semaine avec 6 entraînements

Lundi	
Mardi	Footing 40 ' lentes + 20 ' allure semi
Mercredi	VMA 300 à 500m
Jeudi	Footing 1h +10 ' allure marathon
Vendredi	Footing 45 ' + 10 LD
Samedi	Séance à allure spécifique
Dimanche	Sortie longue sur 1h30' à 2h15'

# Prépa. Spécifique Marathon SL

Semaine avec 6 entraînements

Lundi	
Mardi	Footing 45 ' à 60 ' allure lente + 10 LD
Mercredi	VMA 300 à 500m
Jeudi	Footing 1h
Vendredi	Footing 40 ' + 20 ' allure semi
Samedi	Footing 45 ' + 10 lignes droites
Dimanche	Sortie longue avec partie à allure marathon

# Prép Spécifique Marathon VS Semaine avec 10 entraînements

Lundi	<p>Footing</p> <p>Footing allures variées</p>
Mardi	<p>VMA 300 à 500m</p>
Mercredi	<p>Footing</p> <p>Footing 1h allure lente dont 15-20 ' allure rapide</p>
Jeudi	<p>Footing 1h dont 20-30 ' vitesse semi</p> <p>footing 30 ' séance à 90% de VMA 10*600-6*1000</p>
Vendredi	<p>Footing 50 '</p> <p>Footing</p>
Samedi	<p>Séance à allure spécifique</p>
Dimanche	<p>Sortie longue sur 1h30' à 2h15'</p>

# Prép Spécifique Marathon SL Semaine avec 10 entraînements

Lundi	<p>Footing</p> <p>Footing allures variées</p>
Mardi	<p>VMA 300 à 500m</p>
Mercredi	<p>Footing</p> <p>Footing 1h allure lente dont 15-20 ' allure rapide</p>
Jeudi	<p>Footing</p>
Vendredi	<p>Footing 50 '</p> <p>Footing 1h dont 20-30 ' vitesse semi footing 30 ' séance à 90% de VMA</p>
Samedi	<p>Footing</p>
Dimanche	<p>Sortie longue sur 1h30' à 2h15' partie à VS</p>

# Les progressions en période spécifique pour le marathon

## Progression de VMA

2 séries de 10 x 300 m - R:100 m R:3' entre les séries

5 x (500 m - R:100m - 400 m - R:100m - 300 m)  
R:2' entre les séries

2 séries de 10' (45" / 30") une série 10' (30" / 30")  
R:3' entre les séries

15 x 400 m - R:1'

12 x 500 m - R:1'

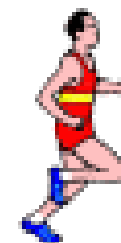
15 x 400 - R:1'

# Les progressions en période spécifique pour le marathon

## Travail de la vitesse spécifique

2h20

3h05



3 x 3 000 m - R:1' 30- 13 '09

3 X 4000 m - R: 1 '30 - 13 '16

3 X 4 000 m – R : 2' - 17 '32

3 X 5 000 m – R : 2'- 16 '35

5 000 m (21 '55) - R:2' - 4 000 m - R:2' - 3 000 m

6 000 m (19 '54) - R:2' - 5 000 m - R:2' - 4 000 m

# Les progressions en période spécifique pour le marathon

## Travail de la vitesse spécifique

2h20

3h05



5 000 m (21 '55) - R:2' - 5 000 m - R:2' - 3 000 m

6 000 m (19 '54) - R:2' - 6 000 m - R:2' - 4 000 m

10 000 m (43 '51) - R:3' - 5 000 m -

10 000 m (33 '11) - R:2' - 6 000 m

3 X 5 000 m – R : 2' - 21 '55

2 X 5 000 m – R : 2' - 6000m 19 '54

## Les progressions en période spécifique pour le marathon

Sortie longue athlète à

2h20

3h05



1h30 avec 1h00 à 15km/h et 30' à 16km/h

1h30 avec 1h00 à 12km/h et 30' à 13km/h

1h45 avec 1h00 à 15 km/h et 45' à 16 km/h

1h45 avec 1h00 à 12 km/h et 45' à 13 km/h

2h00 avec 30' à 15km/h et 1h00 à 16km/h

30' à 17km/h

2h00 avec 30' à 12km/h et 1h00 à 13km/h

30' à 13,5 km/h

## Les progressions en période spécifique pour le marathon

Sortie longue athlète à

2h20

3h05



2h15 avec 1h15 à 15km/h et 1h00 à 17km/h

2h15 avec 1h15 à 12km/h et 1h00 à 13,5km/h

2h00 avec 1h00 à 15km/h et 30 ' à 16km/h

30' à 17km/h

2h00 avec 1h00 à 12km/h et 30 ' à 13km/h

30' à 13,5 km/h

2h00 avec 1h00 à 15km/h et 1h00 à 17km/h

2h00 avec 1h00 à 12km/h et 1h00 à 13,5km/h