

B.C. AL BOUGUENAI		Préparation Marathon de la Côte d'Amour / Marathon de Nice - Dimanche 08 novembre 2026				
r = récup entre les séquences de travail - R = récup entre les séries - RAC = Retour Au Calme - EF = Endurance Fondamentale (ou aérobie) (60/70%VMA) - Footing lent = 60/65%VMA						
Vitesse Spécifique = Vitesse Compétition (de 60% à 80%VMA) pour un marathon (Voir tableau folio "Vitesses Spécifique") - Courir au seuil = Courir à la limite anaérobie - VMA Courte = 100 à 110% - VMA Longue = 90 à 95%. -						
Footing 1: essentiel, fondamental Et footing 2 = footing lent 60/65 %VMA : optionnel, conseillé.						
lors des entraînements hors stade privilégier des parcours présentant des côtes, des raidillons et de la relance .						
- Lors des sorties longues les intervalles à "allure spécifique" sont optionnels (si vous les faites, la vitesse conseillée doit être inférieure à la vitesse compétition -						
SE N°	PER	Jour	Date	Type	Séance	Observations
1	Spécifique	lundi	31-août	Repos		
		mardi	1-sept.	VMA Courte	100/200/300	éch. 30'. Puis 2 x (100m + 200m + 300m + 200m + 100m) à 100%VMA avec r = 100m et R = 3' avec et 5'/10' RAC.
		mercredi	2-sept.	Repos		
		jeudi	3-sept.	Spécifique	1500m	éch. 20'/30' puis 5 x 1500m avec r = 2'. Et 5' RAC (les 2 derniers au seuil).
		vendredi	4-sept.	Repos		
		samedi	5-sept.	Footing 1	1h	50' en EF avec quelques accélérations très courtes en fin de séance (25"/30" max).
		dimanche	6-sept.	Sortie Longue	1H30'	1h en EF puis 2 x 8' allure spé. Avec r = 5' en EF. et 10' RAC.
2	Spécifique	lundi	7-sept.	Repos		
		mardi	8-sept.	Spécifique	2000m	éch. 20'. Puis 4 x 2000m Avec r = 3' et 5' RAC. (les 2 derniers au seuil).
		mercredi	9-sept.	Footing 2	50'	50' footing lent avec quelques accélérations très courtes en fin de séance (25"/30" max).
		jeudi	10-sept.	VMA Courte	200/300	éch.30' en EF puis 5 x (200m suivi de r =20" puis 300m suivi de r = 30") à 100% VMA et 5'/10' RAC.
		vendredi	11-sept.	Repos		
		samedi	12-sept.	Footing 1	1h	1h en EF avec quelques accélérations très courtes en fin de séance(25"/30" max).
		dimanche	13-sept.	Sortie Longue	1H45'	1h10' en EF puis 2 x 10' allure spé. Avec r = 5' en EF. et 10' RAC.
3	Spécifique	lundi	14-sept.	Repos		
		mardi	15-sept.	VMA Longue	400m	éch. 30'. Puis 10 x 400m à 90/95%VMA avec r = 50"et 5' RAC.
		mercredi	16-sept.	Footing 2	50'	50' footing lent avec quelques accélérations très courtes en fin de séance (25"/30" max).
		jeudi	17-sept.	Spécifique	3000m	éch. 20 '. Puis 3 x 3000m avec r= 3' et 5' RAC. (le dernier au seuil).
		vendredi	18-sept.	Repos		
		samedi	19-sept.	Footing 1	1h	1h en EF avec quelques accélérations très courtes en fin de séance (25"/30" max).

B.C. AL BOUGUENAI		Préparation Marathon de la Côte d'Amour / Marathon de Nice - Dimanche 08 novembre 2026				
r = récup entre les séquences de travail - R = récup entre les séries - RAC = Retour Au Calme - EF = Endurance Fondamentale (ou aérobie) (60/70%VMA) - Footing lent = 60/65%VMA						
Vitesse Spécifique = Vitesse Compétition (de 60% à 80%VMA) pour un marathon (Voir tableau folio "Vitesses Spécifique") - Courir au seuil = Courir à la limite anaérobie - VMA Courte = 100 à 110% - VMA Longue = 90 à 95%. -						
Footing 1: essentiel, fondamental Et footing 2 = footing lent 60/65 %VMA : optionnel, conseillé.						
lors des entraînements hors stade privilégier des parcours présentant des côtes, des raidillons et de la relance .						
- Lors des sorties longues les intervalles à "allure spécifique" sont optionnels (si vous les faites, la vitesse conseillée doit être inférieure à la vitesse compétition -						
SE N°	PER	Jour	Date	Type	Séance	Observations
		dimanche	20-sept.	Sortie Longue	2h	1h5' en EF puis 3 x 8' allure spé. Avec r = 10' en EF.et 10' RAC.
4	Spécifique	lundi	21-sept.	Repos		
		mardi	22-sept.	Spécifique	4000m	éch. 20' puis 3 x 4000m avec r = 2'30" puis 5' RAC.(ne pas aller plus vite que l'objectif fixé).
		mercredi	23-sept.	Footing 2	50'	50' footing lent avec quelques accélérations très courtes en fin de séance (25"/30" max).
		jeudi	24-sept.	Dév. Endurance	600m	éch. 30' puis 8 x 600m à 90%VMA avec r = 1' et 5'/10' RAC
		vendredi	25-sept.	Repos		
		samedi	26-sept.	Footing 1	50'	50' en EF avec quelques accélérations très courtes en fin de séance (25"/30" max).
		dimanche	27-sept.	Sortie Longue	2h30'	1h20' en EF puis 1 x 10' , 1 x 20' et 1 X 10' allure spé. Avec r = 10' en EF.et 10' RAC.
5	Relachement	lundi	28-sept.	Repos		
		mardi	29-sept.	VMA Courte	1'40"/20"	éch.30'/40'. Puis 8 x (1'/1') + 8 x (40"/40") + 8 x (20"/20") à 100>%VMA avec R = 2'30" et 5'/10' RAC.
		mercredi	30-sept.	Repos		
		jeudi	1-oct.	Dév. Endurance	1000m	éch. 20'/30'. Puis 6 x 1000m à 85/90% VMA avec r= 2' et 5' RAC. (les 2/3 derniers au seuil).
		vendredi	2-oct.	Repos		
		samedi	3-oct.	Footing lent	1h	50' en footing lent avec quelques accélérations très courtes en fin de séance (25"/30" max).
		dimanche	4-oct.	Sortie Longue	1H45'	1h15' en EF puis 3 x 8' allure spé. Avec r = 3' en EF.et 10' RAC.
6	écifique	lundi	5-oct.	Repos		
		mardi	6-oct.	Spécifique	3000m	éch. 20' puis 4 x 3000m avec r = 2'30" puis 5' RAC. (le derniers au seuil).
		mercredi	7-oct.	Footing 2	50'	50' footing lent avec quelques accélérations très courtes en fin de séance (25"/30" max).
		jeudi	8-oct.	VMA longue	500m	éch.30'. Puis 8 x 500m à 90/95%VMA avec r = 1' et 5'/10' RAC.
		vendredi	9-oct.	Repos		

B.C. AL BOUGUENAI		Préparation Marathon de la Côte d'Amour / Marathon de Nice - Dimanche 08 novembre 2026				
r = récup entre les séquences de travail - R = récup entre les séries - RAC = Retour Au Calme - EF = Endurance Fondamentale (ou aérobie) (60/70%VMA) - Footing lent = 60/65%VMA						
Vitesse Spécifique = Vitesse Compétition (de 60% à 80%VMA) pour un marathon (Voir tableau folio "Vitesses Spécifique") - Courir au seuil = Courir à la limite anaérobie - VMA Courte = 100 à 110% - VMA Longue = 90 à 95%. -						
Footing 1: essentiel, fondamental Et footing 2 = footing lent 60/65 %VMA : optionnel, conseillé.						
lors des entraînements hors stade privilégier des parcours présentant des côtes, des raidillons et de la relance .						
- Lors des sorties longues les intervalles à "allure spécifique" sont optionnels (si vous les faites, la vitesse conseillée doit être inférieure à la vitesse compétition -						
SE N°	PER	Jour	Date	Type	Séance	Observations
	SI	samedi	10-oct.	Footing 2	50'	50' footing lent avec quelques accélérations très courtes en fin de séance (25"/30" max).
		dimanche	11-oct.	Compétition	21km100/ Sortie Longue 2H	Semi Marathon de St Etienne de Montluc (premier 10km allure marathon puis lâcher prise sur le deuxième) / ou Sortie Longue 1h10' en EF puis 3 x 10' allure spé. Avec r = 5' en EF et 10' RAC.
7	Spécifique	lundi	12-oct.	Repos		
		mardi	13-oct.	VMA Courte	300	éch. 30'/35' puis 10 x 300m à 100%VMA avec r = temps d'effort et 5'/10' RAC
		mercredi	14-oct.	Footing 2	50'	50' footing lent avec quelques accélérations très courtes en fin de séance (25"/30" max).
		jeudi	15-oct.	Spécifique	4000m	éch. 20' puis 3 x 4000m avec r = 2'30" puis 5' RAC. (ne pas aller plus vite que l'objectif fixé).
		vendredi	16-oct.	Repos		
		samedi	17-oct.	Footing 1	1h	50' en EF avec quelques accélérations très courtes en fin de séance (25"/30" max).
		dimanche	18-oct.	Sortie Longue	2H45'	1h45' en EF puis 3 x 15' allure spé. Avec r = 10' en EF.et 10' RAC.
8	Spécifique	lundi	19-oct.	Repos		
		mardi	20-oct.	Dév. Endurance	800m	éch. 30' puis 6/8 x 800m à 85/90%VMA avec r = 1'30"et 5'/10' RAC
		mercredi	21-oct.	Footing 2	50'	50' footing lent avec quelques accélérations très courtes en fin de séance (25"/30" max).
		jeudi	22-oct.	Spécifique	5000m	éch. 20' puis 2/3 x 5000m avec r = 3' puis 5' RAC. (ne pas aller plus vite que l'objectif fixé)
		vendredi	23-oct.	Repos		
		samedi	24-oct.	Footing 1	1h	1h en EF avec quelques accélérations très courtes en fin de séance (25"/30" max).
		dimanche	25-oct.	Sortie Longue	2h10'	1h30' en EF puis 30' allure spé. Suivi de 10' RAC
	achement	lundi	26-oct.	Repos		
		mardi	27-oct.	VMA Longue	500m	éch. 30' puis 6/8 x 500m à 90%VMA avec r = 1'et 5'/10' RAC
		mercredi	28-oct.	Repos		

B.C. AL BOUGUENAI		Préparation Marathon de la Côte d'Amour / Marathon de Nice - Dimanche 08 novembre 2026				
r = récup entre les séquences de travail - R = récup entre les séries - RAC = Retour Au Calme - EF = Endurance Fondamentale (ou aérobie) (60/70%VMA) - Footing lent = 60/65%VMA						
Vitesse Spécifique = Vitesse Compétition (de 60% à 80%VMA) pour un marathon (Voir tableau folio "Vitesses Spécifique") - Courir au seuil = Courir à la limite anaérobie - VMA Courte = 100 à 110% - VMA Longue = 90 à 95%. -						
Footing 1: essentiel, fondamental Et footing 2 = footing lent 60/65 %VMA : optionnel, conseillé.						
lors des entraînements hors stade privilégier des parcours présentant des côtes, des raidillons et de la relance .						
- Lors des sorties longues les intervalles à "allure spécifique" sont optionnels (si vous les faites, la vitesse conseillée doit être inférieure à la vitesse compétition -						
SE N°	PER	Jour	Date	Type	Séance	Observations
9	Début de rel	jeudi	29-oct.	Spécifique	2000m	éch. 20' puis 3 x 2000m avec r = 2' puis 5' RAC. (ne pas aller plus vite que l'objectif fixé)
		vendredi	30-oct.	Repos		
		samedi	31-oct.	Footing 1	1h	1h en EF avec quelques accélérations très courtes en fin de séance (25"/30" max).
		dimanche	1-nov.	Sortie Longue	1H45'	1h20' en EF. Puis 15' allure spé. Et 10'RAC
10	Relachement	lundi	2-nov.	repos		
		mardi	3-nov.	Footing 2	40'	40' footing lent avec 8' allure spécifique
		mercredi	4-nov.	Repos		
		jeudi	5-nov.	Footing 2	30'/35' ou Repos	30'/35' de footing lent avec 3/4 accélérations de 30" max en fin de séance (ou Repos).
		vendredi	6-nov.	Repos		
		samedi	7-nov.	Repos		
		dimanche	8-nov.	Compétition	42km195	Marathon de la CÔTE D'AMOUR - Marathon de NICE.

Vitesse Spécifique = Allure de Compétition

	Cross & 10 KMS	Semi marathon	Marathon
VMA	% VMA (% FCM)	% VMA (% FCM)	% VMA (% FCM)
13	75 - 80 (80 - 85)	65 à 70 (70 - 75)	60 à 65 (65 - 70)
14	77 - 82 (82 - 87)	70 à 75 (75 - 80)	62 à 68 (67 - 73)
15	80 - 85 (85 - 90)	72 à 78 (77 - 83)	65 à 70 (70 - 75)
16 et +	85 - 90 (90 - 95)	80 à 85 (85 - 90)	70 à 80 (75 - 85)

VMA	65%	70%	75%	80%	85%	90%
13	8.5	9.1	9.8	10.4	11.1	11.7
14	9.1	9.8	10.5	11.2	11.9	12.6
15	9.8	10.5	11.3	12.0	12.8	13.5
16	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	14.4
17	11.1	11.9	12.8	13.6	14.5	15.3
18	11.7	12.6	13.5	14.4	15.3	16.2
19	12.4	13.3	14.3	15.2	16.2	17.1