MON PREMIER MARATHON

par Jordan THIRÉ du Squad Athlétic

PHASE 1 : LA BASE

Encouragement du coach : « *Le début d'une belle aventure ! La régularité sera la clé de votre réussite.* »

SEMAINES	SÉANCES	CONSEILS
S1 29 janvier au 4 février	**#1 : EF 45' Footing** Endurance fondamentale Allure «Cool»	Être capable de courir en aisance respiratoire (maintenir une discussion). Prenez un départ très lent afin de vous réveiller musculairement. Courir à un rythme plaisir.
	#2 : VMA : 10x 30"- 30" E : 20' en EF 10 répétitions de 30" intensif (proche VMA) + 30" repos actif (trotttiné) RC : 10' en EF	La séance a pour but d'améliorer votre VMA (vitesse maximum aérobie). L'objectif est de vous rapprocher de votre VMA (pour ceux qui la connaisse). La sensation d'aller le plus vite possible. Soyez régulier dans votre effort. Ne cherchez pas à aller trop vite sur la première répétition.
	#3 : EF 10KM Endurance fondamentale	😎
S2 5 au 11 février	**#4 : EF 45' - 1H Footing** Endurance fondamentale Allure «Cool»	Être capable de courir en aisance respiratoire (maintenir une discussion). Prenez un départ très lent afin de vous réveiller musculairement. Courir à un rythme plaisir.
	#5 : VMA : 10x 45"- 45'' E : 20' en EF 10 répétitions de 45" intensif (proche VMA) + 45" repos actif (trotttiné) RC : 10' en EF	Séance à réaliser sur piste ou en nature pour améliorer votre VMA. Soyez régulier dans votre effort. Ne cherchez pas à aller trop vite sur la première répétition.
	#6 : EF 12KM Endurance fondamentale	Petit conseil : pensez à vous alimenter et vous hydrater lors de vos sorties du week-end pour habituer votre corps à courir en mangeant et en buvant.
S3 12 au 18 février	**#7 : EF 45' - 1H Footing** Endurance fondamentale Allure «Cool»	😎
	#8 : VMA : 6x 300m (R = 1') E : 20' en EF 6 répétitions de 300 mètres d'effort intensif (100% VMA) + R = 1 min. (marcher ou trottiner) RC : 10' en EF	Séance à réaliser sur piste ou en nature. Les 6 répétitions de 300 m peuvent être réalisées sur des chemins de préférence sur une ligne droite.
	#9 : EF 14KM Endurance fondamentale	Lors d'une préparation Marathon, il est important de bien s'hydrater et d'avoir une alimentation saine afin de récupérer entre les entrainements.

Encouragement du coach : « *Bravo ! Vous êtes sur le point de terminer la 1ère phase de votre plan. En guise de récompense, découvrez la première séance Spécifique Marathon.* »

S4 19 au 25 février	**#10 : Séance Spécifique Marathon 3x 1000 m** E : 20' en EF 3 répétitions de 1000 m allure Marathon + R = temps d'effort RC : 10' en EF	Allure Marathon définie en fonction de votre VMA (80% de votre VMA) ou de votre objectif chrono. Exemple : Objectif 4h, vous réaliserez vos 1000 m en 5'41 au KM. Votre temps de récupération sera équivalent au temps d'effort soit 5'41.
	#11 : EF 45' - 1H Footing Endurance fondamentale Allure «Cool»	N'hésitez pas à motiver des amis ou collègues de travail pour vous accompagner durant vos footings.
	#12 : EF 16KM Endurance fondamentale	😎

Les séances de ce plan sont prévues le mardi, jeudi et dimanche ***mais il est possible de décaler vos entrainements en fonction de votre emploi du temps ainsi que de la météo.*** *Il est plus sympa de courir sous un beau ciel bleu et l'esprit libre.*

ABALONE marathon de nantes

SQUAD ATHLETIC

MON PREMIER MARATHON

par Jordan THIRÉ du Squad Athlétic

PHASE 2 : SPÉCIFIQUE MARATHON

Encouragement du coach : « *Après avoir construit des bases solides, vous commencez la première semaine Spécifique Marathon il s'agit d'une prise de repère. Le but est d'essayer de s'habituer à courir sur vos allures Marathon. Pas d'inquiétude si vous n'êtes pas régulier.* »

SEMAINES	SÉANCES	CONSEILS
S5 26 février au 3 mars	**#13 : VMA en bosse : 2x (5x 200m)** E : 20' en EF 2 séries de 5 répétitions 200m allure «rapide» + récup en trottinant en descente jusqu'au départ RC : 10' en EF	Pourquoi une séance de bosse ? Développer votre technique de course (renforcement musculaire), délaisser l'aspect «Vitesse» tout en sollicitant fortement votre rythme cardiaque, rendre l'entrainement plus ludique. Choix de la bosse : en chemin ou sur route, peu importe tant que vous y faites au minimum 30" d'effort.
	#14 : Séance Spécifique Marathon 3x 2000m E : 20' en EF 3 répétitions de 2000 mètres Allure Marathon + R = 5' entre chaque série (marche ou trottiné) RC : 10' en EF	N'hésitez pas à motiver des amis ou collègues de travail pour vous accompagner durant vos footings.
	#15 : EF 18KM Endurance fondamentale	Les sorties s'allongent, pensez à apporter de l'eau afin de vous hydrater régulièrement.
S6 4 au 10 mars	**#16 : EF 45' - 1H Footing** Endurance fondamentale	Profitez de vos footings pour courir avec des amis, des moments de partage important dans votre préparation Marathon.
	#17 : Séance Spécifique Marathon 3x 10' E : 20' en EF 3 répétitions de 10 minutes Allure Marathon + R = 5' entre chaque série (marche ou trottiné) RC : 10' en EF	😀
	#18 : Endurance fondamentale Environ 11KM (ou 16KM)	Il est possible de rallonger votre sortie de 5KM en fonction de l'état de forme.

Conseils du coach : « *Bravo ! Voici la moitié de votre plan « Mon premier marathon », pourquoi ne pas en profiter pour reconnaitre une partie du circuit de l'Abalone Marathon de Nantes ?*
A l'occasion d'une sortie organisée avec l'équipe du Marathon, je vous accompagnerai et répondrai à vos questions.
Restez connectés sur les réseaux sociaux pour en savoir plus sur cette reconnaissance ! »

S7 11 au 17 mars	**#19 : VMA : 6x 400m (R = 2')** E : 20' en EF 6 répétitions de 400 mètres Allure VMA + R = 2 min. (marcher ou trottiner) RC : 10' en EF	Une séance qui peut être réalisée de préférence sur une piste d'athlétisme car un tour fait 400 mètres.
	#20 : EF 1H Footing Endurance fondamentale	😎
	#21 : SEMI-MARATHON ou Spécifique 2x 5KM Compétition Semi-Marathon Allure Marathon (ou proche de vos allures) ou Spécifique Marathon E : 20' en EF 2 répétitions de 5KM (Allure Marathon) + R = 5' en trottinant ou marchant RC : 10' en EF	Donnez-vous le maximum de repère pour le jour J. Je vous conseille le Semi-marathon de La Brière (44). Des meneurs d'allures sont présents pour vous guider sur l'épreuve.

Participer à un semi-marathon à M-1 du jour J est souvent un excellent test *pour obtenir un avis sur votre allure Marathon sur un effort long. L'idéal est aussi de porter la tenue utilisée sur le marathon ainsi que tester votre alimentation de l'effort. Si vous ne vous sentez pas encore capable de courir aussi longtemps, pas de panique ! Je vous propose une séance Spécifique Marathon.*

ABALONE marathon de nantes

SQUAD ATHLETIC

MON PREMIER MARATHON

par Jordan THIRÉ du Squad Athlétic

PHASE 2 : SPÉCIFIQUE MARATHON

Encouragement du coach : « *Vous ressentez de la fatigue ?! Courage ! C'est normal mais cette période est déterminante dans la réussite de votre marathon. La récupération « entre séance » est très importante.* »

SEMAINES	*SÉANCES*	*CONSEILS*
S8 18 au 24 mars	**#22 : EF 45' Footing « lent »** Endurance fondamentale	Courez très lentement, on appelle cela : « Recup active » Un dicton dit : « Apprendre à courir lentement pour pouvoir courir vite ! »
	#23 : VMA : 8x 500m E : 20' en EF 8 répétitions 500 m allure VMA + R = 1'30 en trottinant ou marchant RC : 10' en EF	🙂
	#24 : EF + Séance Spécifique Marathon **Sortie longue 25KM** E = 20' + 3x 3000 m (R = 5' en trottinant) ou sortie avec l'Abalone Marathon de Nantes (1h30 d'effort)	La séance avec l'Abalone Marathon de Nantes se déroulera le samedi 25 mars et sera encadrée par des athlètes du Squad Athlétic. Compter 1h30 d'entrainement. Le programme sera dévoilé le jour J et sera accessible à tous.
S9 25 au 31 mars	**#25 : EF 45' - 1H Footing « lent »** Endurance fondamentale	😎
	#26 : Séance Spécifique Pyramide E : 20' en EF Spécifique Allure Marathon : 4000 m + R = 3' (marché ou trottiné) + 3000 m + R = 3' + 2000 m + R = 3' RC : 10' en EF	Il est possible de ralentir un peu votre allure Marathon (+ 5 sec. / KM). En revanche, il est très important de ne pas accélérer.
	#27 : EF 30KM Endurance fondamentale	C'est la plus grande sortie de votre préparation. Belle balade à vous !

Conseils du coach : « *Votre tête et votre corps ont enregistré vos allures Marathon. Selon votre état de fatigue, n'hésitez pas à perdre 5 secondes sur les allures demandées si vous en ressentez le besoin. C'est peu mais cela fait du bien à l'organisme. Ecoutez-vous !* »

S10 1 au 7 avril	**#28 : EF 40' Footing « lent »** Endurance fondamentale	😎
	#29 : Séance « Allure 85% » E : 20' en EF 4 répétitions de 6' Allure Semi-marathon + R = 3' (trottiner) RC : 10' en EF	On change de rythme ! L'intérêt est de courir avec des allures légèrement plus rapide que celle de votre marathon. Redonner un peu de cadence à votre foulée. Pour rappel, avec une VMA de 15KM/H : 15 x 0,85 = 12,75 soit 4'42 / KM
	#30 : EF environ 11KM (+ 5/6KM à l'envie) ou EF 18KM en fonction de la forme du moment.	Profitez-en pour essayer votre matériel ainsi que l'alimentation à l'effort que vous avez choisie.

Voici la dernière semaine « Spécifique Marathon », l'idée est de remettre un peu de rythme et reconnaitre la partie finale de l'Abalone Marathon de Nantes avec les athlètes du Squad Athletic.
La base foncière est réalisée et quoi qu'il arrive vous êtes en capacité à finir votre marathon.
Direction la phase de relâchement appelée « Affutage ».

MON PREMIER MARATHON

par Jordan THIRÉ du Squad Athlétic

PHASE 3 : L'AFFÛTAGE

Encouragement du coach : « *Affûtage ? Je vais perdre du poids ? Non, il s'agit de la phase de relâchement et de diminution du volume d'entrainement. Une phase où il est primordial de bien dormir, bien manger et bien s'hydrater. En terme d'entrainement, on réalise quelques petits rappel d'allure.* »

SEMAINES	*SÉANCES*	*CONSEILS*
S11 8 au 14 avril	**#31 : EF 45' - 1H Footing** Endurance fondamentale	Écoutez-vous ! Si les sensations ne sont pas optimale écourter votre séance d'entrainement. Il n'y aura aucun impact sur votre marathon. Evitez de courir si la météo est mauvaise.
	#32 : Séance Spécifique Marathon 3x 1000m E : 20' en EF 3 répétitions 1000 m allure Marathon + R = 3' en trottinant ou marchant RC : 10' en EF	Petit rappel d'allure histoire que la tête et les jambes reprennent le rythme.
	#33 : EF 5 à 8KM Endurance fondamentale	Choisissez un parcours sympa et varié. Faites vous plaisir lors de cette sortie qui cloture ces 11 semaines d'entrainement.
S12 15 au 21 avril	**#34 : EF 30' Footing « lent »** Endurance fondamentale	😎
	#35 : Séance « Décrassage » E : 20' en EF 6 lignes droites de 100 m (R = 40") RC : 10' en EF	Le but du décrassage est de garder une légère activité et redonner un peu de cadence grâce au ligne droite. Attention, il ne s'agit pas de sprint ! Ne prenez pas le risque de vous blesser !
	#36 : ABALONE MARATHON DE NANTES	C'est le jour J ! A vous de jouer et franchissez cette ligne d'arrivée.

Le jour J est arrivé ! *Celui de l'Abalone Marathon de Nantes ! Profitez de cette balade de 42,195KM dans les rues de Nantes. Ouvrez grands les yeux et surtout prenez du plaisir.*
Devenir (ou redevenir) marathonien(ne) est quelque chose d'unique. Une fierté à jamais !

ABALONE marathon de nantes

SQUAD ATHLETIC