

**PLAN MARATHON DE LA BAULE DU 09/11/2025**  
(2<sup>ème</sup> partie)

Semaine	Lundi	MARDI	Mercredi	JEUDI	Vendredi	SAMEDI	DIMANCHE
5	29	30	01	02	03	04	05
<i>Régénération</i>	<i>Renfo musculaire Abdos/gainage</i>	Footing 30' + 10 Lg pelouse r'largeur (cool)	<i>Repos</i>	4 x 3000 all. marathon r'2'		3 (3 x 30'' côte r'descente/5' all. marathon) R' 2'	Sortie 2h15
<i>volume</i>				12000 m			
				Allure Spécifique		Côtes/all. Spécifique	Endurance Fondamentale
6	06	07	08	09	10	11	12
<i>Dévelop. Spécifique</i>	<i>Renfo musculaire Abdos/gainage</i>	2 x 10' (300/200) 90% r' largeur R'3'	<i>Footing 1h00</i>	20' all. marathon 10' all.semi 20' all. marathon		Sortie 1h00 Echauf. 20' Puis 3 x 10' en accélérant à chaque palier Finir par 10' récup.	Sortie 2h30 avec 2 x 10' all.marathon
<i>volume</i>							
		VMA intensive		Allure Spécifique		Endurance Active	Endurance Fondamentale
7	13	14	15	16	17	18	19
<i>Dévelop. Spécifique</i>	<i>Renfo musculaire Abdos/gainage</i>	2 (3 x 800) à 90% r' 1'30 R' 3' puis 200 m en accélération progressive	<i>Footing 1h00</i>	2 x 4000 All. marathon r'2'		Footing 20' puis 4 (3'all.marathon/3'all.semi) Footing récup.10'	Sortie 2h00
<i>volume</i>		5000 m		8000 m			
				Allure Spécifique		Lactate Shuttle	Endurance Fondamentale
8	20	21	22	23	24	25	26
<i>Dévelop. Spécifique</i>	<i>Renfo musculaire Abdos/gainage</i>	4 (200/300/400) 100%/90% r' 30''/45''/1' R' 3'	<i>Footing 1h00</i>	6 x 1000 all. marathon r' 2'		Repos ou 30' cool si course	<b>Foulées Choletaises</b> <b>10 kms</b>
<i>Volume</i>		3600 m		6000 m			
		VMA mixte		Allure Spécifique		Footing	Compétition