



Préparation Marseille Marathon 2011 **« Les grandes lignes »**

Site : www.wts.fr

« Le marathon est la discipline reine de la course d'endurance. Sur cette distance mythique, l'effort physique et mental est majeur, aussi il convient de se préparer avec sérieux pour ne pas trop souffrir le jour J et ne pas avoir de séquelles sur le plan de la santé. Avec une bonne préparation, le plaisir et la joie seront au bout de la route. »

Jean-Baptiste WIROTH
Fondateur du réseau de coach WTS

La préparation idéale

Que l'on souhaite simplement terminer ou faire un temps, la durée optimale de la phase de préparation spécifique nous semble être comprise entre 3 et 6 mois. C'est donc dès l'automne qu'il faut commencer à songer à s'entraîner en vue de l'objectif Marseille Marathon du 17 avril 2011.

Objectif Marseille Marathon en 2h45

Pour courir en 2h45, il faut adopter une vitesse de croisière de 15,3km/h. Pour soutenir pendant cette durée une telle vitesse, il est indispensable d'avoir une très bonne Vitesse Maximale Aérobie (VMA) ainsi qu'une bonne technique de course.

Par conséquent, il est très important d'évaluer sa VMA avec précision lors d'un test de terrain (VAMEVAL ou chrono sur 2000m) ou de laboratoire.

Le nombre optimal de séances hebdomadaires : 6 séances spécifiques

Les séances clés pour courir en moins de 3h

- VMA : 1 à 2 fois par semaine. Par exemple 10 x 1000m à allure VMA
- Séance longue : 1 fois par semaine. Par exemple 2h30 à allure marathon (sur bitume)

Objectif Marseille Marathon en 3h

Pour courir en 3h, il faut adopter une vitesse de croisière de 14km/h.

Pour soutenir une telle vitesse pendant 3h, il est indispensable d'avoir une bonne Vitesse Maximale Aérobie (VMA) ainsi qu'une bonne endurance.

Par conséquent, il est très important d'évaluer sa VMA avec précision lors d'un test de terrain (VAMEVAL ou chrono sur 2000m) ou de laboratoire.

Le nombre optimal de séances hebdomadaires : 5 séances spécifiques

Les séances clés :

- VMA : 1 à 2 fois par semaine. Par exemple 8 x 1000m à allure VMA
- Séance longue : 1 fois par semaine. Par exemple 2h30 à allure marathon sur bitume

Objectif Marseille Marathon en 3h30

Pour courir en 3h30, il faut adopter une vitesse de croisière de 12km/h.

Pour soutenir une telle vitesse pendant 3h30, il est indispensable d'avoir une bonne endurance métabolique et musculaire.

Le nombre optimal de séances hebdomadaires : 4 séances spécifiques

Les séances clés :

- Seuil : 1 fois par semaine. Par exemple 2 x 5000m à allure semi
- Séance longue : 1 fois par semaine. Par exemple 2h30 à allure marathon sur bitume

Objectif Marseille Marathon en 4h

Pour courir en 4h, il faut adopter une vitesse de croisière de 10,5km/h.

Pour soutenir une telle vitesse pendant 4h, il est indispensable d'avoir une bonne endurance métabolique et musculaire.

Le nombre optimal de séances hebdomadaires : 3-4 séances spécifiques

Les séances clés :

- Seuil : 1 fois par semaine. Par exemple 2 x 5000m à allure semi
- Séance longue : 1 fois par semaine. Par exemple 2-3h à allure marathon sur terrain mixte bitume/terre ou herbe

Objectif Terminer le Marseille-Marathon

Pour terminer un marathon, il est indispensable d'avoir une bonne endurance métabolique et musculaire.

Le nombre optimal de séances hebdomadaires : 2-3 séances spécifiques

Les séances clés :

- Fartlek : 1 fois par semaine faire des variations d'allures sur un parcours vallonné
- Séance longue : 1 fois par semaine. Par exemple 2-3h à allure marathon sur terrain mixte bitume/terre ou herbe

Contactez-nous au 04 93 73 33 58
Ou sur coach@wts.fr
pour mettre en place
une préparation personnalisée
(programme d'entraînement avec suivi)