



MARSEILLE-CASSIS 2018

PLAN D'ENTRAINEMENT DU 27 AOÛT AU 28 OCTOBRE 2018

DU 27 AOÛT AU 2 SEPTEMBRE	
LUNDI	REPOS
MARDI	Footing de 1h15
MERCREDI	REPOS
JEUDI	Echauffement de 30 minutes - Séance travail en côtes sur 10 côtes (5 à 8%) de 100m et récupération en descente Retour au calme de 10 minutes - Etirements et Gainage
VENDREDI	REPOS
SAMEDI	Echauffement de 30 minutes - Séance VMA / 2 Séries de 10 x 30s/30s (30s accéléré, 30s de récupération) Récupération de 3 minutes entre les séries Retour au calme de 10 minutes - Etirements et Gainage
DIMANCHE	Footing de 1h15 sur terrain vallonné (exemple Pastré ou Luminy)
DU 3 AU 9 SEPTEMBRE	
LUNDI	REPOS
MARDI	Echauffement de 30 minutes - Séance VMA / 2 séries de x 8 x 45s/30s (45s accéléré, 30s récup.) Récupération de 3 minutes entre les séries Retour au calme de 10 minutes - Etirements et Gainage
MERCREDI	REPOS
JEUDI	Echauffement de 30 minutes - Séance vitesse spécifique / 3 séries de 8 minutes Récupération de 2 minutes entre les séries Retour au calme de 10 minutes - Etirements et Gainage
VENDREDI	REPOS
SAMEDI	Footing de 1h15 sur terrain vallonné (exemple Pastré ou Luminy)
DIMANCHE	Footing de 1h30



MARSEILLE-CASSIS 2018

PLAN D'ENTRAINEMENT DU 27 AOÛT AU 28 OCTOBRE 2018

DU 10 AU 16 SEPTEMBRE	
LUNDI	REPOS
MARDI	Echauffement de 30 minutes - Séance VMA / 10 séries de 1 minute Récupération de 1 minute entre les séries Retour au calme de 10 minutes - Etirements et Gainage
MERCREDI	REPOS
JEUDI	Footing de 1 heure
VENDREDI	REPOS
SAMEDI	Echauffement de 20 minutes - Montée équivalente à la Gineste : 4km avec une pente de 5 à 8% Retour au calme dans la descente - Etirements et Gainage
DIMANCHE	Footing de 1h30min. sur terrain vallonné (exemple Pastré ou Luminy)
DU 17 AU 23 SEPTEMBRE	
LUNDI	REPOS
MARDI	Footing de 1 heure
MERCREDI	REPOS
JEUDI	Echauffement de 30 minutes - Séance travail en côtes avec 12 côtes (5 à 8%) de 100m et une récupération en descente Retour au calme de 10 minutes - Etirements et Gainage
VENDREDI	REPOS
SAMEDI	Echauffement de 30 minutes - Séance vitesse spécifique / 4 séries de 8 minutes Récupération de 2 minutes entre les séries Retour au calme de 10 minutes - Etirements et Gainage
DIMANCHE	Footing 1h30



MARSEILLE-CASSIS 2018

PLAN D'ENTRAINEMENT DU 27 AOÛT AU 28 OCTOBRE 2018

DU 24 SEPTEMBRE AU 30 SEPTEMBRE	
LUNDI	REPOS
MARDI	Echauffement de 30 minutes - Séance Vitesse Spécifique / 4 séries de 6 minutes Récupération de 2 minutes entre les séries Retour au calme de 10 minutes - Etirements et Gainage
MERCREDI	REPOS
JEUDI	Footing de 1h15
VENDREDI	REPOS
SAMEDI	RUN Marseille-Cassis : 29 septembre (1^{ère} session) * Echauffement de 30 minutes - Séance VMA / 3 séries de 8 x 30s/30s - Récupération de 3 minutes entre les séries Retour au calme de 10 minutes - Etirements et Gainage
DIMANCHE	Footing de 1h15 sur terrain vallonné (exemple Pastré ou Luminy)
DU 1 AU 7 OCTOBRE	
LUNDI	REPOS
MARDI	Footing de 1 heure
MERCREDI	REPOS
JEUDI	Echauffement de 15 minutes - Montée équivalente à la Gineste : 4km avec pente de 5 à 8% Retour au calme dans la descente - Etirements et Gainage
VENDREDI	REPOS
SAMEDI	RUN Marseille-Cassis : 6 octobre (2^{ème} session) * Echauffement de 30 minutes - Séance Vitesse Spécifique / 5 séries de 5 minutes Récupération de 2 minutes entre les séries Retour au calme de 10 minutes - Etirements et Gainage
DIMANCHE	Footing de 1h30



MARSEILLE-CASSIS 2018

PLAN D'ENTRAINEMENT DU 27 AOÛT AU 28 OCTOBRE 2018

DU 8 AU 14 OCTOBRE	
LUNDI	REPOS
MARDI	Echauffement de 30 minutes - Séance travail en côtes sur 12 côtes (5 à 8%) de 100m avec une récupération en descente Retour au calme de 10 minutes - Etirements et Gainage
MERCREDI	REPOS
JEUDI	Footing de 1 heure
VENDREDI	REPOS
SAMEDI	RUN Marseille-Cassis : 13 octobre (3^{ème} session) * Echauffement de 30 minutes - Séance VMA / 10 séries de 1min30s - Récupération de 1 minute entre les séries Retour au calme de 10 minutes - Etirements et Gainage
DIMANCHE	Footing de 1h30
DU 15 AU 21 OCTOBRE	
LUNDI	REPOS
MARDI	Echauffement de 30 minutes - Séance VMA / 2 séries de 10 x 30s/30s Récupération de 3 minutes entre les séries Retour au calme de 10 minutes - Etirements et Gainage
MERCREDI	REPOS
JEUDI	Footing de 1h15
VENDREDI	REPOS
SAMEDI	RUN Marseille-Cassis : 20 octobre (4^{ème} session) * Echauffement de 30 minutes - Séance vitesse spécifique / 3 séries de 10 minutes Récupération de 2 minutes entre les séries Retour au calme de 10 minutes - Etirements et Gainage
DIMANCHE	Footing de 1h15 sur terrain vallonné (exemple Pastré ou Luminy)



WWW.MARSEILLE-CASSIS.COM



#MARSEILLECASSIS



MARSEILLE-CASSIS 2018

PLAN D'ENTRAINEMENT DU 27 AOÛT AU 28 OCTOBRE 2018

	DU 22 AU 28 OCTOBRE
LUNDI	REPOS
MARDI	Footing de 1 heure
MERCREDI	REPOS
JEUDI	Footing de 45 minutes
VENDREDI	REPOS
SAMEDI	REPOS
DIMANCHE	MARSEILLE-CASSIS

* Les RUN Marseille-Cassis sont des entrainements collectifs gratuits de préparation et d'accompagnement.

⇒ 4 sessions, les samedis 29 septembre, 6, 13 et 20 octobre à 9h30 sur les plages du Prado Nord

⇒ Pour plus d'informations : www.marseille-cassis.com

Vitesse spécifique de course :

- Objectif Marseille-Cassis 1h15 : Vitesse moyenne 16 Km/h
- Objectif Marseille-Cassis 1h30 : Vitesse moyenne 13,33 Km/h
- Objectif Marseille-Cassis 1h45 : Vitesse moyenne 11,43 Km/h
- Objectif Marseille-Cassis 2h00 : Vitesse moyenne 10 Km/h
- Objectif Marseille-Cassis 2h15 : Vitesse moyenne 8,89 Km/h
- Objectif Marseille-Cassis 2h30 : Vitesse moyenne 8 Km/h

*Pour une simulation complète de votre allure sur Marseille-Cassis, rendez-vous sur www.marseille-cassis.com
et utilisez gratuitement le simulateur d'allure de Marseille-Cassis*



WWW.MARSEILLE-CASSIS.COM

