

MARSEILLE-CASSIS 2023

Votre plan d'entraînement en fonction de votre objectif de temps à l'arrivée

Semaine 1

1h30
1h45
2h00
2h15
2h30

Mercredi 30 AOÛT SÉANCE OPTIONNELLE	ENDURANCE 50 min à 1h				
Samedi 2 SEPT	FOOTING > 35 min ACCÉLÉRATION EN CÔTE : 12x20 sec Retour en trottinant	FOOTING > 35 min ACCÉLÉRATION EN CÔTE : 10x20 sec Retour en trottinant	FOOTING > 35 min ACCÉLÉRATION EN CÔTE : 12x15 sec Retour en trottinant	FOOTING > 35 min ACCÉLÉRATION EN CÔTE : 12x15 sec Retour en trottinant	FOOTING > 35 min ACCÉLÉRATION EN CÔTE : 12x10 sec Retour en trottinant
Dimanche 3 SEPT	FOOTING LONG > 1h15 dont 15 min allure modérée	FOOTING LONG > 1h15 dont 15 min allure modérée	FOOTING LONG > 1h15 dont 10 min allure modérée	FOOTING LONG > 1h	FOOTING LONG > 50 min

Semaine 2

1h30
1h45
2h00
2h15
2h30

Mardi 5 SEPT	FOOTING > 30 min puis 2x1200m / 1000m / 800m Allure 4 min 15 au km Récupération 1 min / 3 min	FOOTING > 30 min puis 2x1200m / 1000m / 800m Allure 4 min 45 au km Récupération 1 min / 3 min	FOOTING > 30 min puis 2x1200m / 1000m / 800m Allure 5 min 15 au km Récupération 1 min / 3 min	FOOTING > 30 min puis 2x1200m / 1000m / 800m Allure 5 min 45 au km Récupération 1 min / 3 min	FOOTING > 30 min puis 2x1200m / 1000m / 800m Allure 6 min 15 au km Récupération 1 min / 3 min
Mercredi 6 SEPT SÉANCE OPTIONNELLE	ENDURANCE 50 min à 1h				
Samedi 9 SEPT	FOOTING > 35 min ACCÉLÉRATION EN CÔTE : 10x30 sec Retour en trottinant	FOOTING > 35 min ACCÉLÉRATION EN CÔTE : 10x30 sec Retour en trottinant	FOOTING > 35 min ACCÉLÉRATION EN CÔTE : 8x20 sec Retour en trottinant	FOOTING > 35 min ACCÉLÉRATION EN CÔTE : 8x20 sec Retour en trottinant	FOOTING > 35 min ACCÉLÉRATION EN CÔTE : 8x15 sec Retour en trottinant
Dimanche 10 SEPT	FOOTING LONG > 1h15 dont 20 min allure modérée	FOOTING LONG > 1h15 dont 20 min allure modérée	FOOTING LONG > 1h15 dont 15 min allure modérée	FOOTING LONG > 1h15 dont 15 min allure modérée	FOOTING LONG > 1h15 dont 10 min allure modérée

Semaine 3

1h30
1h45
2h00
2h15
2h30

Mardi 12 SEPT	FOOTING > 30 min puis 7x800m Allure 3 min 12 aux 800m Récupération 1 min 15	FOOTING > 30 min puis 7x800m Allure 3 min 36 aux 800m Récupération 1 min 15	FOOTING > 30 min puis 7x800m Allure 4 min aux 800m Récupération 1 min 15	FOOTING > 30 min puis 7x800m Allure 4 min 21 aux 800m Récupération 1 min 15	FOOTING > 30 min puis 7x800m Allure 4 min 50 aux 800m Récupération 1 min 15
Mercredi 13 SEPT SÉANCE OPTIONNELLE	ENDURANCE 50 min à 1h				
Vendredi 15 SEPT	FOOTING > 40 min progressif	FOOTING > 40 min progressif			
Samedi 16 SEPT	FOOTING > 35 min ACCÉLÉRATION EN CÔTE : 8x40 sec Retour en trottinant	FOOTING > 35 min ACCÉLÉRATION EN CÔTE : 8x40 sec Retour en trottinant	FOOTING > 35 min ACCÉLÉRATION EN CÔTE : 8x30 sec Retour en trottinant	FOOTING > 35 min ACCÉLÉRATION EN CÔTE : 6x30 sec Retour en trottinant	FOOTING > 35 min ACCÉLÉRATION EN CÔTE : 6x20 sec Retour en trottinant
Dimanche 17 SEPT	FOOTING LONG > 1h15 dont 20 min allure modérée	FOOTING LONG > 1h15 dont 20 min allure modérée	FOOTING LONG > 1h15 dont 15 min allure modérée	FOOTING LONG > 1h15 dont 15 min allure modérée	FOOTING LONG > 1h15 dont 10 min allure modérée

VITESSE SPÉCIFIQUE DE COURSE LE JOUR DE MARSEILLE-CASSIS SUIVANT VOTRE OBJECTIF

- * Objectif 1h30**
Vitesse moyenne **13,5 Km/h**
soit 4 min 30 au km
- Objectif 1h45**
Vitesse moyenne **11,5 Km/h**
soit 5 min 15 au km
- Objectif 2h00**
Vitesse moyenne **10 Km/h**
soit 6 min au km
- Objectif 2h15**
Vitesse moyenne **9 Km/h**
soit 6 min 45 au km
- Objectif 2h30**
Vitesse moyenne **8 Km/h**
soit 7 min 30 au km

MARSEILLE-CASSIS 2023

2 / 3

Votre plan d'entraînement en fonction de votre objectif de temps à l'arrivée

Semaine 4	1H30	1h45	2h00	2h15	2h30
Mardi 19 SEPT	FOOTING > 30 min puis 3x2000m <i>Allure 4 min 15 au km</i> <i>Récupération 2 min</i>	FOOTING > 30 min puis 3x2000m <i>Allure 4 min 45 au km</i> <i>Récupération 2 min</i>	FOOTING > 30 min puis 3x2000m <i>Allure 5 min 15 au km</i> <i>Récupération 2 min</i>	FOOTING > 30 min puis 3x2000m <i>Allure 5 min 45 au km</i> <i>Récupération 2 min</i>	FOOTING > 30 min puis 3x2000m <i>Allure 6 min 15 au km</i> <i>Récupération 2 min</i>
Mercredi 20 SEPT <small>SEANCE OPTIONNELLE</small>	ENDURANCE 50 min à 1h				
Samedi 23 SEPT	FOOTING > 35 min ACCÉLÉRATION EN CÔTE : 50 sec / 40 sec / 30 sec / 20 sec / 10 sec <i>Retour en trottinant</i>	FOOTING > 35 min ACCÉLÉRATION EN CÔTE : 50 sec / 40 sec / 30 sec / 20 sec / 10 sec <i>Retour en trottinant</i>	FOOTING > 35 min ACCÉLÉRATION EN CÔTE : 50 sec / 40 sec / 30 sec / 20 sec / 10 sec <i>Retour en trottinant</i>	FOOTING > 35 min ACCÉLÉRATION EN CÔTE : 50 sec / 40 sec / 30 sec / 20 sec / 10 sec <i>Retour en trottinant</i>	FOOTING > 35 min ACCÉLÉRATION EN CÔTE : 50 sec / 40 sec / 30 sec / 20 sec / 10 sec <i>Retour en trottinant</i>
Dimanche 24 SEPT	FOOTING LONG > 1h15	FOOTING LONG > 1h15	FOOTING LONG > 1h15	FOOTING LONG > 1h	FOOTING LONG > 1h

Semaine 5	1H30	1h45	2h00	2h15	2h30
Mardi 26 SEPT	FOOTING > 30 min puis 3000m / 2000m / 1000m <i>Allure 4 min 20 au km</i> <i>Récupération 2 min 30</i>	FOOTING > 30 min puis 3000m / 2000m / 1000m <i>Allure 4 min 50 au km</i> <i>Récupération 2 min 30</i>	FOOTING > 30 min puis 3000m / 2000m / 1000m <i>Allure 5 min 20 au km</i> <i>Récupération 2 min</i>	FOOTING > 30 min puis 3000m / 2000m / 1000m <i>Allure 5 min 50 au km</i> <i>Récupération 2 min</i>	FOOTING > 30 min puis 3000m / 2000m / 1000m <i>Allure 6 min 20 au km</i> <i>Récupération 2 min</i>
Mercredi 27 SEPT <small>SEANCE OPTIONNELLE</small>	ENDURANCE 50 min à 1h	ENDURANCE 50 min à 1h			
Vendredi 29 SEPT	FOOTING > 45 min <i>progressif</i>	FOOTING > 40 min <i>progressif</i>			
Samedi 30 SEPT	FOOTING > 30 min 5 x 30 sec vite / 30 sec lent 5 x 1 min vite / 1 min lent 5 x 30 sec vite / 30 sec lent <i>Récupération 2 min en trottinant</i>	FOOTING > 30 min 5 x 30 sec vite / 30 sec lent 5 x 1 min vite / 1 min lent 5 x 30 sec vite / 30 sec lent <i>Récupération 2 min en trottinant</i>	FOOTING > 30 min 5 x 30 sec vite / 30 sec lent 5 x 1 min vite / 1 min lent 5 x 30 sec vite / 30 sec lent <i>Récupération 2 min en trottinant</i>	FOOTING > 30 min 5 x 30 sec vite / 30 sec lent 5 x 1 min vite / 1 min lent 5 x 30 sec vite / 30 sec lent <i>Récupération 2 min en trottinant</i>	FOOTING > 30 min 5 x 30 sec vite / 30 sec lent 5 x 1 min vite / 1 min lent <i>Récupération 2 min en trottinant</i>
Dimanche 1 OCT	FOOTING LONG > 1h15	FOOTING LONG > 1h15	FOOTING LONG > 1h15	FOOTING LONG > 1h	FOOTING LONG > 1h

Semaine 6	1H30	1h45	2h00	2h15	2h30
Mardi 3 OCT	FOOTING > 30 min puis 12x300m <i>Allure 1 min 12 aux 300m</i> <i>Récupération 100m en trottinant</i>	FOOTING > 30 min puis 12x300m <i>Allure 1 min 21 aux 300m</i> <i>Récupération 100m en trottinant</i>	FOOTING > 0 min puis 10x300m <i>Allure 1 min 31 aux 300m</i> <i>Récupération 100m en trottinant</i>	FOOTING > 30 min puis 10x300m <i>Allure 1 min 43 aux 300m</i> <i>Récupération 100m en trottinant</i>	FOOTING > 30 min puis 8x300m <i>Allure 1 min 54 aux 300m</i> <i>Récupération 100m en trottinant</i>
Mercredi 4 OCT <small>SEANCE OPTIONNELLE</small>	ENDURANCE 50 min à 1h	ENDURANCE 50 min à 1h	ENDURANCE 50 min à 1h	ENDURANCE 50 min à 1h	ENDURANCE 50 min à 1h
Vendredi 6 OCT	FOOTING > 45 min <i>progressif</i>	FOOTING > 40 min <i>progressif</i>			
Samedi 7 OCT	FOOTING > 30 min puis 3x3000m <i>allure MC*</i> <i>Récupération 2 min en trottinant</i>	FOOTING > 30 min puis 3x3000m <i>allure MC*</i> <i>Récupération 2 min en trottinant</i>	FOOTING > 30 min puis 2x3000m <i>allure MC*</i> <i>Récupération 2 min en trottinant</i>	FOOTING > 30 min puis 2x3000m <i>allure MC*</i> <i>Récupération 2 min en trottinant</i>	FOOTING > 30 min puis 3x1500m <i>allure MC*</i> <i>Récupération 2 min en trottinant</i>
Dimanche 8 OCT	FOOTING LONG > 1h15	FOOTING LONG > 1h15	FOOTING LONG > 1h15	FOOTING LONG > 1h	FOOTING LONG > 1h

* **Objectif 1h30**
Vitesse moyenne **13,5 Km/h**
soit 4 min 30 au km

Objectif 1h45
Vitesse moyenne **11,5 Km/h**
soit 5 min 15 au km

Objectif 2h00
Vitesse moyenne **10 Km/h**
soit 6 min au km

Objectif 2h15
Vitesse moyenne **9 Km/h**
soit 6 min 45 au km

Objectif 2h30
Vitesse moyenne **8 Km/h**
soit 7 min 30 au km

MARSEILLE-CASSIS 2023

Votre plan d'entraînement en fonction de votre objectif de temps à l'arrivée

Semaine 7

	1H30	1h45	2h00	2h15	2h30
Mardi 10 OCT	FOOTING > 30 min puis 12x400m <i>Allure 1 min 36 aux 400m</i> <i>Récupération 100m en trottinant</i>	FOOTING > 30 min puis 12x400m <i>Allure 1 min 48 aux 400m</i> <i>Récupération 100m en trottinant</i>	FOOTING > 30 min puis 10x400m <i>Allure 2 min 01 aux 400m</i> <i>Récupération 100m en trottinant</i>	FOOTING > 30 min puis 10x400m <i>Allure 2 min 17 aux 400m</i> <i>Récupération 100m en trottinant</i>	FOOTING > 30 min puis 8x400m <i>Allure 2 min 31 aux 400m</i> <i>Récupération 100m en trottinant</i>
Mercredi 11 OCT <small>SÉANCE OPTIONNELLE</small>	ENDURANCE 50 min à 1h	ENDURANCE 50 min à 1h			
Vendredi 13 OCT	FOOTING > 45 min <i>progressif</i>	FOOTING > 45 min <i>progressif</i>			
Samedi 14 OCT	FOOTING > 30 min puis 5 x 2 min 30 vite / 5 x 1 min 30 lent	FOOTING > 30 min puis 4 x 2 min 30 vite / 4 x 1 min 30 lent	FOOTING > 30 min puis 4 x 2 min 30 vite / 4 x 1 min 30 lent	FOOTING > 30 min puis 4 x 2 min 30 vite / 4 x 1 min 30 lent	FOOTING > 30 min puis 4 x 2 min 30 vite / 4 x 1 min 30 lent
Dimanche 15 OCT	FOOTING LONG > 1h15	FOOTING LONG > 1h15	FOOTING LONG > 1h15	FOOTING LONG > 1h	FOOTING LONG > 1h

Semaine 8

	1H30	1h45	2h00	2h15	2h30
Mardi 17 OCT	FOOTING > 35 min puis 10x100m <i>Récupération en trottinant</i>				
Mercredi 18 OCT <small>SÉANCE OPTIONNELLE</small>	ENDURANCE 50 min à 1h				
Vendredi 20 OCT	FOOTING > 45 min <i>progressif</i>	FOOTING > 45 min <i>progressif</i>			
Samedi 21 OCT	FOOTING > 30 min puis 5000m <i>allure MC*</i>	FOOTING > 30 min puis 5000m <i>allure MC*</i>	FOOTING > 30 min puis 4500m <i>allure MC*</i>	FOOTING > 30 min puis 4500m <i>allure MC*</i>	FOOTING > 30 min puis 4000m <i>allure MC*</i>
Dimanche 22 OCT	FOOTING > 1h	FOOTING > 1h	FOOTING > 1h	FOOTING > 50 min	FOOTING > 50 min

Semaine 9

	1H30	1h45	2h00	2h15	2h30
Mercredi 25 OCT	FOOTING > 40 min puis 5x1 min vite / 1 min lent	FOOTING > 40 min puis 5x1 min vite / 1 min lent	FOOTING > 40 min puis 5x1 min vite / 1 min lent	FOOTING > 40 min puis 5x1 min vite / 1 min lent	FOOTING > 40 min puis 5x1 min vite / 1 min lent
Vendredi 27 OCT	FOOTING > 30 min				

DIMANCHE 29 OCTOBRE

marseille-cassis.com

MARSEILLE CASSIS 2023

Partenaire principal: DÉPARTEMENT BOUCHES DU RHÔNE

Organisation: COC 2023

PARTENAIRES: running conseil, CMA CGM, ONET, RTM, HYUNDAI, sonofi, THALES, JBL, POMPIERS 13

PARTENAIRES MÉDIAS: 3 provence alpes côte d'azur, LaProvence, bleu

PARTENAIRES OFFICIELS: CAISSE D'ÉPARGNE CEPAC, new balance

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS: LA METROPOLE RIX-MARSEILLE-PROVENCE, REGION SUD, PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR, VILLE DE MARSEILLE

* **Objectif 1h30**
Vitesse moyenne **13,5 Km/h**
soit 4 min 30 au km

Objectif 1h45
Vitesse moyenne **11,5 Km/h**
soit 5 min 15 au km

Objectif 2h00
Vitesse moyenne **10 Km/h**
soit 6 min au km

Objectif 2h15
Vitesse moyenne **9 Km/h**
soit 6 min 45 au km

Objectif 2h30
Vitesse moyenne **8 Km/h**
soit 7 min 30 au km