

MARSEILLE-CASSIS 2024

VOTRE PLAN D'ENTRAÎNEMENT EN FONCTION DE VOTRE OBJECTIF DE TEMPS À L'ARRIVÉE

SEMAINE 1

1h30

1h45

2h00

2h15

Du Lundi 2 SEPT au Dimanche 8 SEPT	Séance 1	FOOTING > 40 min puis 8 ACCÉLÉRATIONS de 15 sec Récupération 30 sec entre les séries	
	Séance 2	FOOTING > 50 min Allure modérée	FOOTING > 45 min Allure modérée
	Séance 3	FOOTING > 20 min puis 10 x 1 min 30 / Allure 15/18 km/h Récupération 1 min en trottinant	FOOTING > 20 min puis 8 x 1 min 30 / Allure 12/14 km/h Récupération 1 min en trottinant
	EN OPTION Samedi 7 SEPT	TEST VMA - STADE DELORT / MARSEILLE - avec Hyundai 	

SEMAINE 2

1h30

1h45

2h00

2h15

Du Lundi 9 SEPT au Dimanche 15 SEPT	Séance 1	FOOTING > 1 h Allure modérée	FOOTING > 45 min Allure modérée
	Séance 2	FOOTING > 50 min Allure modérée	FOOTING > 45 min Allure modérée
	Séance 3	FOOTING > 30 min Accélération en côte : 10 x 15 sec Retour en trottinant	

SEMAINE 3

1h30

1h45

2h00

2h15

Du Lundi 16 SEPT au Dimanche 22 SEPT	Séance 1	FOOTING > 25 min puis 4 x 4 min / Allure 14/16 km/h Récupération 2 min en trottinant	FOOTING > 25 min puis 4 x 4 min / Allure 11/13 km/h Récupération 2 min en marchant
	Séance 2	FOOTING > 50 min Allure modérée	FOOTING > 45 min Allure modérée
	Séance 3	FOOTING > 25 min puis 5 x 5 min / Allure MC * Récupération 2 min en trottinant	FOOTING > 25 min puis 4 x 5 min / Allure MC * Récupération 2 min en marchant
	Séance 4	FOOTING > 40 min Accélération en côte : 6 x 30 sec Retour en trottinant	REPOS

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

MARSEILLE-CASSIS 2024

VOTRE PLAN D'ENTRAÎNEMENT EN FONCTION DE VOTRE OBJECTIF DE TEMPS À L'ARRIVÉE

SEMAINE 4

1h30

1h45

2h00

2h15

Du Lundi 23 SEPT au Dimanche 29 SEPT	Séance 1	FOOTING > 50 min Allure modérée			
	Séance 2	FOOTING > 20 min 2 séries de 8 x 45 sec - Récupération 15 sec Trotter 5 min entre les 2 séries		FOOTING > 20 min 2 séries de 6 x 45 sec - Récupération 15 sec Trotter 5 min entre les 2 séries	
	Séance 3	 RUN MARSEILLE-CASSIS avec New Balance et Running Conseil 			
	Séance 4	FOOTING > 40 min Accélérations en côte : 8 x 20 sec Retour en trottinant		REPOS	

SEMAINE 5

1h30

1h45

2h00

2h15

Du Lundi 30 SEPT au Dimanche 6 OCT	Séance 1	FOOTING > 50 min Allure modérée			
	Séance 2	 RUN MARSEILLE-CASSIS avec New Balance et Running Conseil 			
	Séance 3	FOOTING LONG > 1h15 Allure progressive de 10 à 15 km/h	FOOTING LONG > 1h05 Allure progressive de 10 à 13,5 km/h	FOOTING LONG > 55 min Allure progressive de 9 à 12 km/h	FOOTING LONG > 55 min Allure progressive de 8 à 11 km/h

SEMAINE 6

1h30

1h45

2h00

2h15

Du Lundi 7 OCT au Dimanche 13 OCT	Séance 1	FOOTING > 50 min Allure modérée			
	Séance 2	FOOTING > 30 min puis 12 x 30 sec vite / 30 sec lent	REPOS	REPOS	REPOS
	Séance 3	 RUN MARSEILLE-CASSIS avec New Balance et Running Conseil 			
	Séance 4	FOOTING LONG > 1h20 Allure progressive de 10 à 15 km/h	FOOTING LONG > 1h10 Allure progressive de 10 à 13,5 km/h	FOOTING LONG > 1h Allure progressive de 9 à 12 km/h	FOOTING LONG > 1h Allure progressive de 8 à 11 km/h

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

MARSEILLE-CASSIS 2024

VOTRE PLAN D'ENTRAÎNEMENT EN FONCTION DE VOTRE OBJECTIF DE TEMPS À L'ARRIVÉE

SEMAINE 7

1h30

1h45

2h00

2h15

Du Lundi 14 OCT au Dimanche 20 OCT	Séance 1	FOOTING > 30 min puis 3 x 5 min - Allure MC* Récupération 2 min en trottinant	FOOTING > 30 min puis 3 x 5 min - Allure MC* Récupération 2 min en marchant
	Séance 2	FOOTING > 50 min Allure modérée	
	Séance 3	 RUN MARSEILLE-CASSIS avec New Balance et Running Conseil  FOOTING > 30 min puis 2 x 20 min - Allure MC* Récupération 3 min en trottinant	FOOTING > 30 min puis 2 x 20 min - Allure MC* Récupération 3 min en marchant

SEMAINE 8

1h30

1h45

2h00

2h15

Du Lundi 21 OCT au Samedi 26 OCT	Séance 1	FOOTING > 30 min puis 6 accélérations de 20 sec en allure progressive
	Séance 2	FOOTING > 15 min puis 3 x 3 min - Allure MC* Récupération 2 min en trottinant

Partenaire principal



MARSEILLE CASSIS 2024



DIMANCHE 27 OCTOBRE

Organisation: 

PARTENAIRES



PARTENAIRES MÉDIAS



PARTENAIRES OFFICIELS



PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



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