

MARSEILLE-CASSIS 2025

VOTRE PLAN D'ENTRAÎNEMENT SUR 2 MOIS

EN FONCTION DE VOTRE OBJECTIF

SEMAINE 1		1h30	1h45	2h00	2h15	2h30
Du Lundi 1 SEPT au Dimanche 7 SEPT	SÉANCE 1	FOOTING > 40 min <i>Puis 8 accélérations de 15 sec - Récupération 30 sec entre les séries</i>				
	SÉANCE 2	FOOTING > 50 min <i>Allure modérée</i>		FOOTING > 45 min <i>Allure modérée</i>		
	SÉANCE 3	FOOTING > 20 min				
		<i>Puis 10 x 1 min 30 Allure 15-18 km/h</i>		<i>Puis 8 x 1 min 30 Allure 12-14 km/h</i>		<i>Puis 8 x 1 min 30 Allure 10-12 km/h</i>
	EN OPTION SAMEDI 6 SEPT	Récupération 1 min en trottinant				
	TEST VMA - STADE DELORT / MARSEILLE avec ou PROMENADE 15KM					

SEMAINE 2		1H30	1h45	2h00	2h15	2h30
Du Lundi 8 SEPT au Dimanche 14 SEPT	SÉANCE 1	FOOTING > 1 heure <i>Allure modérée</i>	FOOTING > 45 min <i>Allure modérée</i>			
	SÉANCE 2	FOOTING > 50 min <i>Allure modérée</i>	FOOTING > 45 min <i>Allure modérée</i>			
	SÉANCE 3	FOOTING > 30 min <i>Accélérations en côte : 10 x 15 sec</i> <i>Retour en trottinant</i>	FOOTING > 30 min <i>Accélérations en côte : 10 x 15 sec en accélération</i> <i>Retour en trottinant</i>			

SEMAINE 3		1h30	1h45	2h00	2h15	2h30
Du Lundi 15 SEPT au Dimanche 21 SEPT	SÉANCE 1	FOOTING > 25 min				
		Puis 4 x 4 min Allure 14-16 km/h Récupération 2 min en trottinant	Puis 4 x 4 min Allure 11-13 km/h Récupération 2 min en marchant		Puis 4 x 4 min Allure 19-11 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	Puis 4 x 5 min / Allure MC* Récupération 2 min en marchant			
	EN OPTION SÉANCE 4	FOOTING > 40 min Accélérations 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	OBJECTIF 2H30 Vitesse moyenne 8 Km/h soit 7 min 30 au km
---	---	--	--	--

MARSEILLE-CASSIS 2025

VOTRE PLAN D'ENTRAÎNEMENT SUR 2 MOIS

EN FONCTION DE VOTRE OBJECTIF

SEMAINE 4

1H30

1h45

2h00

2h15

2h30

Du Lundi 22 SEPT au Dimanche 28 SEPT	SÉANCE 1	FOOTING > 50 min - Allure modérée				
	SÉANCE 2	FOOTING > 25 min				
	SÉANCE 3	 RUN MARSEILLE-CASSIS avec NEW BALANCE et RUNNING CONSEIL FOOTING > 30 min - Puis 12 x 45 sec - Récupération 45 sec 				
	EN OPTION SÉANCE 4	FOOTING > 40 min Accélérations en côte : 8 x 20 sec Retour en trottinant				
		Allure 17-18 km/h	Allure 14-15 km/h	Allure 12-13 km/h	Allure 11-12 km/h	Allure 10-11 km/h

SEMAINE 5

1H30

1h45

2h00

2h15

2h30

Du Lundi 29 SEPT au Dimanche 5 OCT	SÉANCE 1	FOOTING > 50 min - Allure modérée				
	SÉANCE 2	 RUN MARSEILLE-CASSIS avec NEW BALANCE et RUNNING CONSEIL FOOTING > 30 min - Puis 2 séries de 6 x 30 sec - Récupération 30 sec 				
	SÉANCE 3	FOOTING > 1 h 15 Allure progressive de 10 à 15 km/h	FOOTING > 1 h 05 Allure progressive de 10 à 13,5 km/h	FOOTING > 55 min Allure progressive de 9 à 12 km/h		
		Allure 17-18 km/h	Allure 14-15 km/h	Allure 12-13 km/h	Allure 11-12 km/h	Allure 10-11 km/h
		Allure progressive de 10 à 15 km/h	Allure progressive de 10 à 13,5 km/h	Allure progressive de 9 à 12 km/h	Allure progressive de 8 à 11 km/h	Allure progressive de 7 à 9 km/h

SEMAINE 6

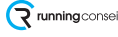
1H30

1h45

2h00

2h15

2h30

Du Lundi 6 OCT au Dimanche 12 OCT	SÉANCE 1	FOOTING > 50 min - <i>Allure modérée</i>				
	SÉANCE 2	FOOTING > 30 min <i>Puis 12 x 30 sec vite / 30 sec lent</i>	REPOS			
	SÉANCE 3	 RUN MARSEILLE-CASSIS avec NEW BALANCE et RUNNING CONSEIL FOOTING > 30 min - <i>Puis 2 x 12 min / Allure MC * - Récupération 3 min</i> 				
		<i>Allure 13,5 km/h</i>	<i>Allure 11,5 km/h</i>	<i>Allure 10 km/h</i>	<i>Allure 9 km/h</i>	<i>Allure 8 km/h</i>
	SÉANCE 4	FOOTING LONG > 1 h 20	FOOTING LONG > 1 h 10	FOOTING LONG > 1 h		
<i>Allure progressive de 10 à 15 km/h</i>		<i>Allure progressive de 10 à 13,5 km/h</i>	<i>Allure progressive de 9 à 12 km/h</i>	<i>Allure progressive de 8 à 11 km/h</i>	<i>Allure progressive de 7 à 9 km/h</i>	

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 2025

VOTRE PLAN D'ENTRAÎNEMENT SUR 2 MOIS

EN FONCTION DE VOTRE OBJECTIF

SEMAINE 7

1h30

1h45

2h00

2h15

2h30

Du Lundi 13 OCT au Dimanche 19 OCT	SÉANCE 1	FOOTING > 30 min				
		Puis 3 x 5 min - Allure MC * Récupération 2 min en trottinant		Puis 3 x 5 min - Allure MC * Récupération 2 min en marchant		
	SÉANCE 2	FOOTING > 50 min - Allure modérée				
	SÉANCE 3	new balance. RUN MARSEILLE-CASSIS avec NEW BALANCE et RUNNING CONSEIL FOOTING > 30 min - Puis 12 x 1 min 30 / Allure rapide - Récup. 1 min en trottinant runningconseil				
		Allure 17-18 km/h	Allure 14-15 km/h	Allure 12-13 km/h	Allure 11-12 km/h	Allure 10-11 km/h

SEMAINE 8

1h30

1h45

2h00

2h15

2h30

		FOOTING > 30 min				
Du Lundi 20 OCT au Dimanche 26 OCT	SÉANCE 1	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				

DIMANCHE 26 OCTOBRE

MARSEILLE-CASSIS JOUR J



Partenaire principal


marseille-cassis.com

Organisation



PARTENAIRES OFFICIELS



PARTENAIRES MÉDIAS



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

OBJECTIF 2H30

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