

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		
	EN OPTION SAMEDI 6 SEPT	TEST VMA - STADE DELORT / MARSEILLE avec  HYUNDAI ou PROMENADE 15KM		
		<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>
		<i>Récupération 1 min en trottinant</i>		

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 Retour en trottinant</i>	FOOTING > 30 min <i>Accélérations en côte : 10 x 15 sec en accélération Retour en trottinant</i>	

SEMAINE 3

1H30

1h45

2h00

2h15

2h30

Du Lundi 15 SEPT au Dimanche 21 SEPT	SÉANCE 1	FOOTING > 25 min		
		<i>Puis 4 x 4 min Allure 14-16 km/h Récupération 2 min en trottinant</i>	<i>Puis 4 x 4 min Allure 11-13 km/h Récupération 2 min en marchant</i>	<i>Puis 4 x 4 min Allure 19-11 km/h Récupération 2 min en marchant</i>
	SÉANCE 2	FOOTING > 50 min <i>Allure modérée</i>	FOOTING > 45 min <i>Allure modérée</i>	
	SÉANCE 3	FOOTING > 25 min		
		<i>Puis 5 x 5 min / Allure MC* Récupération 2 min en trottinant</i>	<i>Puis 4 x 5 min / Allure MC* Récupération 2 min en marchant</i>	
EN OPTION SÉANCE 4	FOOTING > 40 min <i>Accélérations en côte : 6 x 30 sec Retour en trottinant</i>	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 > 20 min				
		Puis 2 séries de 8 x 45 sec Récupération 15 sec Trotter 5 min entre les 2 séries		Puis 2 séries de 6 x 45 sec Récupération 15 sec Trotter 5 min entre les 2 séries		
	SÉANCE 3	FOOTING > 25 min				
EN OPTION SÉANCE 4	Puis 4 x 7 min / Allure MC* Récupération 2 min en trottinant		Puis 8 à 10 x 1 min vite / 1 min lent Récupération 2 min en trottinant			
	FOOTING > 40 min Accélération en côte : 8 x 20 sec Retour en trottinant		REPOS			

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 				
		Puis 6 x 3 min Allure 14-16 km/h		Puis 6 x 3 min Allure 11-13 km/h		Puis 6 x 3 min Allure 9-11 km/h
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 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 - Allure modérée				
	SÉANCE 2	FOOTING > 30 min Puis 12 x 30 sec vite / 30 sec lent	REPOS			
		 RUN MARSEILLE-CASSIS avec NEW BALANCE et RUNNING CONSEIL 				
	SÉANCE 3	Puis 3 x 10 min - Allure MC* Récupération 2 min en trottinant		Puis 3 x 10 min - Allure MC* Récupération 2 min en marchant		
SÉANCE 4	FOOTING LONG > 1 h 20 Allure progressive de 10 à 15 km/h	FOOTING LONG > 1 h 10 Allure progressive de 10 à 13,5 km/h	FOOTING LONG > 1 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	

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	
		<i>Puis 3 x 5 min - Allure MC * Récupération 2 min en trottinant</i>	<i>Puis 3 x 5 min - Allure MC * Récupération 2 min en marchant</i>
	SÉANCE 2	FOOTING > 50 min - Allure modérée	
Du Lundi 13 OCT au Dimanche 19 OCT	SÉANCE 3	 RUN MARSEILLE-CASSIS avec NEW BALANCE et RUNNING CONSEIL 	
		<i>Puis 2 x 20 min - Allure MC * Récupération 3 min en trottinant</i>	<i>Puis 2 x 20 min - Allure MC * Récupération 3 min en marchant</i>

SEMAINE 8

1h30

1h45

2h00

2h15

2h30

Du Lundi 20 OCT au Dimanche 26 OCT	SÉANCE 1	FOOTING > 30 min	
		<i>Puis 6 accélérations de 20 sec en allure progressive</i>	
Du Lundi 20 OCT au Dimanche 26 OCT	SÉANCE 2	FOOTING > 15 min	
		<i>Puis 3 x 3 min - Allure MC * - Récupération 2 min en trottinant</i>	

DIMANCHE 26 OCTOBRE

MARSEILLE-CASSIS JOUR J



Partenaire principal



Organisation


marseille-cassis.com


PARTENAIRES OFFICIELS


**CAISSE
D'ÉPARGNE
CEPAC**


PARTENAIRES MÉDIAS



PARTENAIRES INSTITUTIONNELS


**VILLE DE
MARSEILLE**

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