

MARSEILLE-CASSIS 2025

VOTRE PLAN D'ENTRAÎNEMENT SUR 4 MOIS

EN FONCTION DE VOTRE OBJECTIF

SEMAINE 1

1h30

1h45

2h00

2h15

2h30

		FOOTING > 30 min				
Du Lundi 7 JUIL au Dimanche 13 JUIL	SÉANCE 1	Allure 10-11 km/h	Allure 8-9 km/h	Allure 7-8 km/h	Allure 6-7 km/h	Allure 5-6 km/h
	SÉANCE 2	FOOTING > 45 min				
	SÉANCE 3	Allure 11-12 km/h	Allure 9-10 km/h	Allure 8-9 km/h	Allure 7-8 km/h	Allure 6-7 km/h
	EN OPTION SÉANCE 4	FOOTING > 30 min - Accélération en côte : 10 x 15 secondes - Récupération 1 min 30				
		Allure 19-20 km/h	Allure 16-17 km/h	Allure 14-15 km/h	Allure 13-14 km/h	Allure 11-12 km/h
		REPOS OU VÉLO				

SEMAINE 2

1h30

1h45

2h00

2h15

2h30

		FOOTING > 30 min - Puis 15 min en allure modérée				
Du Lundi 14 JUIL au Dimanche 20 JUIL	SÉANCE 1	Allure 11-12 km/h	Allure 9-10 km/h	Allure 8-9 km/h	Allure 7-8 km/h	Allure 6-7 km/h
	SÉANCE 2	FOOTING > 45 min				
	SÉANCE 3	Allure 10-11 km/h	Allure 8-9 km/h	Allure 7-8 km/h	Allure 6-7 km/h	Allure 5-6 km/h
	EN OPTION SÉANCE 4	FOOTING > 30 min - Accélération en côte : 10 x 15 secondes - 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
		FOOTING > 12 km				
		Allure 10-11 km/h	Allure 8-9 km/h	Allure 7-8 km/h	Allure 6-7 km/h	Allure 5-6 km/h

SEMAINE 3

1h30

1h45

2h00

2h15

2h30

		FOOTING > 25 min - Puis 10 x 1 min - Récupération 1 min 30				
Du Lundi 21 JUIL au Dimanche 27 JUIL	SÉANCE 1	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
	SÉANCE 2	FOOTING > 1 heure				
	SÉANCE 3	Allure 10-11 km/h	Allure 8-9 km/h	Allure 7-8 km/h	Allure 6-7 km/h	Allure 5-6 km/h
	EN OPTION SÉANCE 4	FOOTING > 30 min - Accélération en côte : 8 x 1 min / Allure modérée - Retour en trottinant				
		Allure 11-12 km/h	Allure 9-10 km/h	Allure 8-9 km/h	Allure 7-8 km/h	Allure 6-7 km/h
		FOOTING > 14 km				
		Allure 10-11 km/h	Allure 8-9 km/h	Allure 7-8 km/h	Allure 6-7 km/h	Allure 5-6 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 4 MOIS

EN FONCTION DE VOTRE OBJECTIF

SEMAINE 4

1H30

1h45

2h00

2h15

2h30

Du Lundi
28 JUIL
au
Dimanche
3 AOÛT

SÉANCE 1

FOOTING > 25 min - 2 séries de 6 x 45 sec - Récupération 15 sec- Trottiner 5 min entre les 2 séries

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

SÉANCE 2

FOOTING > 13 km

Allure 10-11 km/h

Allure 8-9 km/h

Allure 7-8 km/h

Allure 6-7 km/h

Allure 5-6 km/h

SÉANCE 3

FOOTING > 30 min - Accélérations en côte : 8 x 1 min / Allure modérée - Retour en trottinant

Allure 15-16 km/h

Allure 12-13 km/h

Allure 10-11 km/h

Allure 9-10 km/h

Allure 8-9 km/h

EN OPTION
SÉANCE 4

REPOS OU VÉLO

SEMAINE 5

1H30

1h45

2h00

2h15

2h30

Du Lundi
4 AOÛT
au
Dimanche
10 AOÛT

SÉANCE 1

FOOTING > 40 min

Allure 10-11 km/h

Allure 8-9 km/h

Allure 7-8 km/h

Allure 6-7 km/h

Allure 5-6 km/h

SÉANCE 2

FOOTING > 45 min

Allure 11-12 km/h

Allure 9-10 km/h

Allure 8-9 km/h

Allure 7-8 km/h

Allure 6-7 km/h

SÉANCE 3

REPOS OU VÉLO

EN OPTION
SÉANCE 4

REPOS OU VÉLO

SEMAINE 6

1H30

1h45

2h00

2h15

2h30

Du Lundi
11 AOÛT
au
Dimanche
17 AOÛT

SÉANCE 1

FOOTING > 30 min - Puis 15 min en allure modérée

Allure 11-12 km/h

Allure 9-10 km/h

Allure 8-9 km/h

Allure 7-8 km/h

Allure 6-7 km/h

SÉANCE 2

FOOTING > 40 min - Accélérations en côte : 12 x 30 sec - Récupération 30 sec

Allure 19-20 km/h

Allure 16-17 km/h

Allure 14-15 km/h

Allure 13-14 km/h

Allure 11-12 km/h

SÉANCE 3

FOOTING > 12 km

Allure 10-11 km/h

Allure 8-9 km/h

Allure 7-8 km/h

Allure 6-7 km/h

Allure 5-6 km/h

EN OPTION
SÉANCE 4

FOOTING > 13 km

Allure 10-11 km/h

Allure 8-9 km/h

Allure 7-8 km/h

Allure 6-7 km/h

Allure 5-6 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 4 MOIS

EN FONCTION DE VOTRE OBJECTIF

SEMAINE 7		1h30	1h45	2h00	2h15	2h30
Du Lundi 18 AOÛT au Dimanche 24 AOÛT	SÉANCE 1	FOOTING > 25 min - Puis 20 min en allure modérée				
		Allure 12 km/h	Allure 10 km/h	Allure 9 km/h	Allure 7,5 km/h	Allure 6,75 km/h
	SÉANCE 2	FOOTING > 1 heure				
		Allure 10-11 km/h	Allure 8-9 km/h	Allure 7-8 km/h	Allure 6-7 km/h	Allure 5-6 km/h
	SÉANCE 3	FOOTING > 40 min - Accélération en côte : 8 x 30 sec / Allure élevée - Retour en trotinant				
		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
	EN OPTION SÉANCE 4	FOOTING > 14 km				
		Allure 10-11 km/h	Allure 8-9 km/h	Allure 7-8 km/h	Allure 6-7 km/h	Allure 5-6 km/h

SEMAINE 8		1h30	1h45	2h00	2h15	2h30
Du Lundi 25 AOÛT au Dimanche 31 AOÛT	SÉANCE 1	FOOTING > 50 min				
		Allure 11-12 km/h	Allure 9-10 km/h	Allure 8-9 km/h	Allure 7-8 km/h	Allure 6-7 km/h
	SÉANCE 2	FOOTING > 13 km				
		Allure 13-15 km/h	Allure 11,5-13,5 km/h	Allure 10-11,5 km/h	Allure 9-10,5 km/h	Allure 7,5-9 km/h
	SÉANCE 3	FOOTING > 25 min - Puis fractionné pyramidal 2/4/6/4/2 min - Récupération 2 min en trotinant				
		Allure 15-18 km/h	Allure 13-16 km/h	Allure 11-14 km/h	Allure 9-11 km/h	Allure 8-10 km/h
	EN OPTION SÉANCE 4	REPOS OU VÉLO				

SEMAINE 9		1h30	1h45	2h00	2h15	2h30
Du Lundi 1 SEPT au Dimanche 7 SEPT	SÉANCE 1	FOOTING > 40 min - Puis 12 x 20 secondes - Récupération 20 sec				
		Allure 19-20 km/h	Allure 16-17 km/h	Allure 14-15 km/h	Allure 13-14 km/h	Allure 11-12 km/h
	SÉANCE 2	FOOTING > 45 min				
		Allure 10-11 km/h	Allure 8-9 km/h	Allure 7-8 km/h	Allure 6-7 km/h	Allure 5-6 km/h
	SÉANCE 3	FOOTING > 25 min - Accélération en côte : 12 x 15 sec - Retour en trotinant				
		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
	EN OPTION SAMEDI 6 SEPT	TEST VMA - STADE DELORT / MARSEILLE avec  HYUNDAI ou PROMENADE 15 KM				

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 4 MOIS

EN FONCTION DE VOTRE OBJECTIF

SEMAINE 10

1H30

1h45

2h00

2h15

2h30

Du Lundi 8 SEPT au Dimanche 14 SEPT	SÉANCE 1	FOOTING > 12 km				
		Allure 10-11 km/h	Allure 8-9 km/h	Allure 7-8 km/h	Allure 6-7 km/h	Allure 5-6 km/h
	SÉANCE 2	FOOTING > 45 min				
		Allure 11-12 km/h	Allure 9-10 km/h	Allure 8-9 km/h	Allure 7-8 km/h	Allure 6-7 km/h
	SÉANCE 3	FOOTING > 30 min - Puis 15 x 10 secondes - Récupération 1 min				
		Allure 14,5-15 km/h	Allure 13-13,5 km/h	Allure 11,5-12 km/h	Allure 9,5-10 km/h	Allure 7,5-8 km/h
	EN OPTION SÉANCE 4	FOOTING > 13 km				
		Allure 10-11 km/h	Allure 8-9 km/h	Allure 7-8 km/h	Allure 6-7 km/h	Allure 5-6 km/h

SEMAINE 11

1H30

1h45

2h00

2h15

2h30

Du Lundi 15 SEPT au Dimanche 21 SEPT	SÉANCE 1	FOOTING > 45 min				
		Allure 11-12 km/h	Allure 9-10 km/h	Allure 8-9 km/h	Allure 7-8 km/h	Allure 6-7 km/h
	SÉANCE 2	FOOTING > 30 min - Puis 15 x 10 sec - Récupération 10 sec				
		Allure 19-20 km/h	Allure 16-17 km/h	Allure 14-15 km/h	Allure 13-14 km/h	Allure 11-12 km/h
	SÉANCE 3	FOOTING > 1 heure				
		Allure 10-11 km/h	Allure 8-9 km/h	Allure 7-8 km/h	Allure 6-7 km/h	Allure 5-6 km/h
	EN OPTION SÉANCE 4	FOOTING > 14 km				
		Allure 10-11 km/h	Allure 8-9 km/h	Allure 7-8 km/h	Allure 6-7 km/h	Allure 5-6 km/h

SEMAINE 12

1H30

1h45

2h00

2h15

2h30

Du Lundi 22 SEPT au Dimanche 28 SEPT	SÉANCE 1	FOOTING > 25 min - Puis 10 x 2 min - Récupération 1 min				
		Allure 15,2 km/h	Allure 13,3 km/h	Allure 11,4 km/h	Allure 10,5 km/h	Allure 9,5 km/h
	SÉANCE 2	FOOTING > 14 km				
		Allure 10-11 km/h	Allure 8-9 km/h	Allure 7-8 km/h	Allure 6-7 km/h	Allure 5-6 km/h
	SÉANCE 3	 RUN MARSEILLE-CASSIS avec NEW BALANCE et RUNNING CONSEIL FOOTING > 30 min - Puis 12 x 45 sec - Récupération 45 sec 				
		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
	EN OPTION SÉANCE 4	REPOS OU VÉLO				

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 4 MOIS

EN FONCTION DE VOTRE OBJECTIF

SEMAINE 13

1H30

1h45

2h00

2h15

2h30

Du Lundi 29 SEPT au Dimanche 5 OCT	SÉANCE 1	FOOTING > 1 heure				
		Allure 10-11 km/h	Allure 8-9 km/h	Allure 7-8 km/h	Allure 6-7 km/h	Allure 5-6 km/h
	SÉANCE 2	FOOTING > 30 min - Puis 3 x 8 min / Allure MC * - Récupération 2 min				
		Allure 13,5 km/h	Allure 11,5 km/h	Allure 10 km/h	Allure 9 km/h	Allure 8 km/h
	SÉANCE 3	 RUN MARSEILLE-CASSIS avec NEW BALANCE et RUNNING CONSEIL FOOTING > 30 min - Puis 2 séries de 5 x 30 sec / Allure MC * 				
		Allure 13,5 km/h	Allure 11,5 km/h	Allure 10 km/h	Allure 9 km/h	Allure 8 km/h
	EN OPTION SÉANCE 4	FOOTING > 1 h 20				
		Allure 10-11 km/h	Allure 8-9 km/h	Allure 7-8 km/h	Allure 6-7 km/h	Allure 5-6 km/h

SEMAINE 14

1H30

1h45

2h00

2h15

2h30

Du Lundi 6 OCT au Dimanche 12 OCT	SÉANCE 1	FOOTING > 30 min - Puis 3 x 8 min - Récupération 1 min en trottinant				
		Allure 13,5-15 km/h	Allure 13-13,5 km/h	Allure 11,5-12 km/h	Allure 9,5-10 km/h	Allure 7,5-8 km/h
	SÉANCE 2	FOOTING > 50 min				
		Allure 10-11 km/h	Allure 8-9 km/h	Allure 7-8 km/h	Allure 6-7 km/h	Allure 5-6 km/h
	SÉANCE 3	 RUN MARSEILLE-CASSIS avec NEW BALANCE et RUNNING CONSEIL FOOTING > 30 min - Puis 2 x 12 min / Allure MC * - Récupération 3 min 				
		Allure 13,5 km/h	Allure 11,5 km/h	Allure 10 km/h	Allure 9 km/h	Allure 8 km/h
	EN OPTION SÉANCE 4	REPOS OU VÉLO				

SEMAINE 15

1H30

1h45

2h00

2h15

2h30

Du Lundi 13 OCT au Dimanche 19 OCT	SÉANCE 1	FOOTING > 35 min - Puis 20 min à allure modérée				
		Allure 11-12 km/h	Allure 9-10 km/h	Allure 8-9 km/h	Allure 7-8 km/h	Allure 6-7 km/h
	SÉANCE 2	FOOTING > 55 min				
		Allure 10-11 km/h	Allure 8-9 km/h	Allure 7-8 km/h	Allure 6-7 km/h	Allure 5-6 km/h
	SÉANCE 3	 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 				
		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
	EN OPTION SÉANCE 4	FOOTING > 14 km				
		Allure 10-11 km/h	Allure 8-9 km/h	Allure 7-8 km/h	Allure 6-7 km/h	Allure 5-6 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 4 MOIS

EN FONCTION DE VOTRE OBJECTIF

SEMAINE 16

1h30

1h45

2h00

2h15

2h30

Du Lundi 20 OCT au Dimanche 26 OCT	SÉANCE 1	FOOTING > 45 min				
	SÉANCE 2	FOOTING > 40 min - Puis 8 x 45 sec - Récupération 45 sec				
		Allure 10-11 km/h	Allure 8-9 km/h	Allure 7-8 km/h	Allure 6-7 km/h	Allure 5-6 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

DIMANCHE 26 OCTOBRE

MARSEILLE-CASSIS JOUR J


marseille-cassis.com


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
---	---	--	--	--