

DOSSIER : LE MARATHON DES SABLES

J A N V I E R

Semaine	Jour	Date	Temps	Km	Annexe	TOTAL/SEM
	LUNDI	2	1 h	15		
	MARDI	3				
	MERCREDI	4	1 h 30	20	avec sac 3 kg* *	
	JEUDI	5			stretching 50'	
	VENDREDI	6	1 h 30	20		
	SAMEDI	7			stretching 50'	
semaine 1	DIMANCHE	8	1 h	15	avec sac 2 kg	5 h / 70 km*
	LUNDI	9				
	MARDI	10	2 h	25		
	MERCREDI	11			stretching 50'	
	JEUDI	12	1 h 30	20		
	VENDREDI	13				
	SAMEDI	14	1 h 30	20	avec sac 3 kg	
semaine 2	DIMANCHE	15	2 h	25		7 h / 90 km
	LUNDI	16			stretching 50'	
	MARDI	17	1 h 30	20		
	MERCREDI	18	1 h 30	15		
	JEUDI	19			stretching 50'	
	VENDREDI	20	1 h 30	20	avec sac 2 kg	
	SAMEDI	21	2 h	25		
semaine 3	DIMANCHE	22			stretching 50'	6 h 30 / 80 km
	LUNDI	23	2 h	20		
	MARDI	24	2 h	20		
	MERCREDI	25			stretching 50'	
	JEUDI	26	2 h	20	avec sac 3 kg	
	VENDREDI	27			stretching 50'	
	SAMEDI	28	2 h	20		
semaine 4	DIMANCHE	29	2 h	20	avec sac 2 kg	10 h / 100 km
	LUNDI	30			stretching 50'	
	MARDI	31	1 h 30	20		

LE MARATHON DES SABLES

DOSSIER : LE MARATHON DES SABLES

F E V R I E R

Semaine	Jour	Date	Temps	Km	Annexe	TOTAL/SEM
	MERCREDI	1			stretching 50'	
	JEUDI	2	1 h 30	20	avec sac 3 kg	
	VENDREDI	3			stretching 50'	
	SAMEDI	4	1 h	15		
semaine 5	DIMANCHE	5	2 h	20	avec sac 2 kg	6 h / 75 km
	LUNDI	6				
	MARDI	7				
	MERCREDI	8	4 h		rando	
	JEUDI	9			natation 1 h	
	VENDREDI	10			stretching 50'	
	SAMEDI	11	1 h 30	20	avec sac 3,5 kg	
semaine 6	DIMANCHE	12	1 h	15	avec sac 2,5 kg	6 h 30 / 35 km
	LUNDI	13			stretching 50'	
	MARDI	14				
	MERCREDI	15	5 h		rando	
	JEUDI	16			natation 1 h	
	VENDREDI	17	1 h	10	4 X 1000	
	SAMEDI	18			stretching 50'	
semaine 7	DIMANCHE	19	1 h 30	20		7 h 30 / 35 km
	LUNDI	20				
	MARDI	21	1 h	12	avec sac 3.5 kg	
	MERCREDI	22			stretching 50'	
	JEUDI	23	1 h 30	20	avec sac 2.5 kg	
	VENDREDI	24	1 h 30	18		
	SAMEDI	25			natation 1 h	
semaine 8	DIMANCHE	26	1 h	10	3 x 1500	5 h
	LUNDI	27				
	MARDI	28	3 h		rando	

LE MARATHON DES SABLES

DOSSIER : LE MARATHON DES SABLES

M	A	R	S			
Semaine	Jour	Date	Temps	Km	Annexe	TOTAL/SEM
	MERCREDI	1			stretching 50'	
	JEUDI	2	5 h		rando	
	VENDREDI	3	4 h		rando	
	SAMEDI	4			stretching 50'	
semaine 9	DIMANCHE	5	6 h		rando	18 h / 80 km
	LUNDI	6				
	MARDI	7	1 h 30	18	avec sac 3.5 kg	
	MERCREDI	8			stretching 50'	
	JEUDI	9	1 h 30	18		
	VENDREDI	10			stretching 50'	
	SAMEDI	11	2 h	25	avec sac 3 kg	
semaine 10	DIMANCHE	12	1 h	10	2 X 2000	6 h / 71 km
	LUNDI	13				
	MARDI	14	1 h	10	avec sac 3,5 kg	
	MERCREDI	15			stretching	
	JEUDI	16	1 h 30	15		
	VENDREDI	17			stretching	
	SAMEDI	18	1 h	10	4 x 1000	
semaine 11	DIMANCHE	19	1 h 30	15	avec sac 3,5 kg	5 h / 50 km
	LUNDI	20				
	MARDI	21	1 h 30	18	avec sac 4 kg	
	MERCREDI	22			stretching 50'	
	JEUDI	23	1 h 30	20	6 x 1000	
	VENDREDI	24			stretching 50'	
	SAMEDI	25	1 h 30	18		
semaine 12	DIMANCHE	26	2 h	20	travail côte	6 h 30 / 76 km
	LUNDI	27			stretching 50'	
	MARDI	28	2 h	20	avec sac	
	MERCREDI	29			stretching 50'	
	JEUDI	30	2 h	25	avec sac	
	VENDREDI	31			stretching	

LE MARATHON DES SABLES

DOSSIER : LE MARATHON DES SABLES

A V R I L

Semaine	Jour	Date	Temps	Km	Annexe	TOTAL/SEM
	SAMEDI	1	2 h	20	avec sac	
semaine 13	DIMANCHE	2			stretching 50'	6 h / 65 km
	LUNDI	3				
	MARDI	4	1 h 30		footing récup	
	MERCREDI	5				
	JEUDI	6				
	VENDREDI	7	1 h 30		footing récup	
	SAMEDI	8				
semaine 14	DIMANCHE	9	1 h 30		footing récup	

* Les vitesses indiquées (c'est-à-dire le kilométrage par rapport au temps) sont des données maximum. Cela est suffisamment rapide, voir un peu trop pour des athlètes qui débuteraient sur des ultra distances. Il ne donc pas chercher à en faire plus...

** Courir avec un sac sert notamment à effectuer un renforcement musculaire "in situ". Si vous avez choisi de faire de la musculation en salle, vous devez aussi courir avec votre sac pour tester son confort et le former à votre dos.

NB : une ou deux courses de préparation, type semi, peuvent agrémenter ce programme en février ou mars pour mettre un peu de compétition dans ce premier trimestre. Mais ce seront des courses de préparation, pas des objectifs en soi.