



Objectif Marathon La Savoyarde Ekosport (skate)

Par Sam
Rege
Gianasso

Attention: Ce programme proposé convient pour un athlète visant un temps de 2H00 sur le 42Km skate de la Savoyarde Ekosport
Pour un objectif moins de 2H30 diminuer les séances longue de 20%, pour un objectif moins de 3H00 diminuer les séances longue de 30%

Mois	Jour	Objectif hebdomadaire	Procédé d'entraînement	Séance Type	Volume séance	
JANVIER	D 1	Reprise				
	L 2		Couse à pied	Footing sur terrain vallonné	1H00	
	M 3					
	M 4		Musculation	Echauffement 30min footing puis 30min de circuit renforcement musculaire "abdo" (30sec actif / 30sec passif)	1H00	
	J 5					
	V 6		Course à pied	Echauffement 30min puis 20min gammes athlétique et bonds finir 40min en footing décroscendo	1H30	
	S 7					
	D 8	6H	Ski skate	Trouver une station enneigée et profitez de la glisse	2H30	
	L 9	Reprise volume	Divers	Sortie récupération (ski de fond / vélo / footing...)	1H	
	M 10					
	M 11		Ski skate	Sortie mi-longue avec travail sans bâtons (plats et descentes) afin de favoriser l'équilibre et la glisse	2H30	
	J 12					
	V 13		Musculation	Echauffement 30min gammes athlétiques puis 30min de circuit renforcement "abdo" (30sec actif / 30sec passif)	1H00	
	S 14					
	D 15		9H	Ski skate	Biquotidien 2H30 de ski le matin / 2H de ski l'après midi	4H30
	L 16	Volume et technique	Ski skate	(cours technique "fondamentaux" avec un PRO)	2H	
	M 17					
	M 18		Ski skate	Sortie mi-longue avec travail sans bâtons (plats et descentes) et implication technique	2H	
	J 19		Musculation	Echauffement 30min gammes athlétiques puis 30min de circuit renforcement "abdo" (45sec actif / 15sec passif)	1H	
	V 20					
	S 21		Divers	Sortie allure faible "régénération"	2H00	
	D 22		12H	Ski skate	Biquotidien 3H de ski le matin / 2H de ski l'après midi	5H00
	L 23	Technique équilibre	Ski skate	Ski skate (cours technique "efficacité du geste" avec un PRO)	2H	
	M 24		Ski skate	Sortie nocturne du hibou à La Féclaz "n'oubliez pas votre lampe frontale"	1H30	
	M 25					
	J 26					
	V 27					
	S 28		Musculation	Echauffement 30min gammes athlétiques puis 30min de circuit renforcement "abdo" (45sec actif / 15sec passif)	1H00	
	D 29		7H	Ski skate	Sortie longue avec travail sans bâtons (plats et descentes) et implication technique	2H30
	L 30	Technique vitesse				
	M 31			Ski skate (cours technique "vitesse gestuelle" avec un PRO)	2H	
Mois	Jour	Objectif hebdomadaire	Procédé d'entraînement	Séance Type	Volume séance	
FEVRIER	M 1	Technique vitesse	Course à pied	Travail de gammes athlétiques / vitesse sur escalier / foulées bondissantes sur profile montant	1H15	
	J 2					
	V 3		Musculation	Renforcement musculaire d'entretien	0H30	
	S 4		Ski skate	Vitesse (échauffement 45min puis 10 sprints "profile plat" alterner 15s rapide 2min 45 lent / 15min récupération)	1H30	
	D 5	8H	Ski skate	(Course) Trace du Monolithe (échauffement 45min avec accélérations)	2H45	
	L 6	Affutage	Divers	Sortie récupération (ski de fond / vélo / footing...)	1H00	
	M 7		Ski skate	Sortie nocturne du hibou à La Féclaz	2H00	
	M 8					
	J 9		Musculation	Echauffement 30min gammes athlétiques puis 30min de circuit renforcement "abdo" (45sec actif / 15sec passif)	1H00	
	V 10					
	S 11		Ski skate	Sortie faible allure	2H30	
	D 12		12H	Ski skate	Biquotidien 3H de ski le matin avec travail sans bâtons / 2H de ski l'après midi	5H00
	L 13	Affutage	Divers	Sortie récupération (ski de fond / vélo / footing...)	1H00	
	M 14		Ski skate	Sortie nocturne du hibou à La Féclaz	2H00	
	M 15		Ski skate	Sortie faible allure avec travail sans bâtons enchaîner 1H tous profiles	2H00	
	J 16					
	V 17		Musculation	Echauffement 30min gammes athlétiques puis 30min de circuit renforcement "abdo" (45sec actif / 15sec passif)	1H00	
	S 18		Ski skate	Sortie faible allure	3H00	
	D 19		14H	Ski skate	Biquotidien 3H de ski le matin avec travail sans bâtons / 2H de ski l'après midi	5H00
	L 20	Mise en forme	Divers	Sortie récupération (ski de fond / vélo / footing...)	1H00	
	M 21					
	M 22		Ski skate	(Course) Nocturne du Revard (échauffement 45min avec accélérations)	1H30	
	J 23		Divers	Sortie récupération (ski de fond / vélo / footing)	1H15	
	V 24					
	S 25					
	D 26		7H	Ski skate	Ski skate sortie longue	3H00
	L 27	Mise en forme	Ski skate	Vitesse (échauffement 45min / pendant 20min alterner 15sec sprint 1min 45 lent / récupération 30min)	1H40	
	M 28					
Mois	Jour	Objectif hebdomadaire	Procédé d'entraînement	Séance Type	Volume séance	
MARS	M 1	Mise en Forme	Ski skate	Intensité (échauffement 45 min / pendant 20 min altener 30sec vite 30sec lent / recuperation 40min)	1H45	
	J 2		Divers	Sortie récupération (ski de fond / vélo / footing)	1H15	
	V 3		Musculation	Renforcement musculaire d'entretien	0H30	
	S 4		Ski skate	(Faible allure)	1H30	
	D 5	10H	Ski skate	(Course) marathon du Grand Bec (échauffement 45min avec accélérations)	3H00	
	L 6	Objectif	Divers	Sortie récupération (ski de fond / vélo / footing)	1H30	
	M 7					
	M 8		Ski skate	Sortie longue	2H30	
	J 9					
	V 10		Ski skate	Echauffement 45 min / 3 fois 5 min allure course 10KM / récupération 30 min	2H00	
	S 11		9H	Ski skate	42KM la Savoyarde caisse d'Epargne (échauffement 45min avec accélérations)	3H00