

# Plan d'entraînement MARATHON sur 12 SEMAINES



Entraineur : Caroline DELORD  
[carocoachingcourse@gmail.com](mailto:carocoachingcourse@gmail.com)  
[feuille-de-route.com](http://feuille-de-route.com)

Page 1/2

VMA : 13

3 séances par semaine

Temps estimé entre 04:12 h et 04:30 h

Allure spécifique (AS42) 9,75 km/h 6:09 min/km

Ce plan s'adresse à des coureurs **déjà expérimentés sur semi-marathon**, s'entraînant **3 fois par semaine** régulièrement dans l'année.

Pré-requis : Etre habitué au travail de développement de la VMA et aux sorties longues de 1 h 30.

L'allure spécifique marathon travaillée est volontairement très légèrement supérieure à l'allure visée le jour J.

Intégrer 15 à 30 minutes de renfo/gainage chaque semaine sera très bénéfique.

## Légende

LD : accélération sur une ligne droite de 10- 15 secondes

EF : endurance fondamentale

AS42 : allure spécifique marathon

RAC : retour au calme

Sortie intégrant de l'allure spécifique marathon

ECH : échauffement

Sortie intégrant de la VMA extensive

Endurance

Sortie intégrant de la VMA intensive

Semaine 1 : découverte des allures			Allure travail cible		
1	Footing sur terrain vallonné. <b>Totale aisance respiratoire</b>	(1h15)	1 h 15	7,8 km/h	7:41 min/km
2	ECH + éducatifs + 3 LD. <b>3 x 2 km AS42 r4'</b> . RAC	(1h10)	1 h 10	10,01 km/h	5:59 min/km
3	Sortie longue sur route en <b>EF</b>	(1h30)	1 h 30	8,45 km/h	7:06 min/km

Semaine 2 : augmentation progressive de la charge			Allure travail cible		
1	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis <b>10 x 1'1'</b> . RAC	(1h05)	1 h 05	13,3 km/h	4:31 min/km
2	Sortie sur bitume en <b>totale aisance respiratoire</b>	(1h25)	1 h 25	8,45 km/h	7:06 min/km
3	Sortie longue avec ECH + éducatifs. Puis <b>9 x 2' r2'</b> . RAC	(1h45)	1 h 45	12,2 km/h	4:54 min/km

Semaine 3 : charge d'entraînement importante			Allure travail cible		
1	Footing en <b>totale aisance respiratoire</b> sur terrain vallonné	(1h30)	1 h 30	7,8 km/h	7:41 min/km
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis <b>4 x (2'30 r1'15) r3'</b> . RAC	(1h05)	1 h 05	12,2 km/h	4:54 min/km
3	Sortie longue EF avec bloc <b>15' AS42</b> au bout de 30' de sortie	(2h)	2 h	10,01 km/h	5:59 min/km

Semaine 4 : assimilation de la charge			Allure travail cible		
1	Footing <b>EF</b>	(45')	45'	8,45 km/h	7:06 min/km
2	Footing avec <b>6 x 30"/30"</b>	(45')	45'	13,4 km/h	4:28 min/km
3	Footing sur terrain vallonné en <b>totale aisance respiratoire</b>	(1h)	1 h	7,8 km/h	7:41 min/km

Semaine 5 : charge d'entraînement importante			Allure travail cible		
1	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis <b>4 x (3' - 2') r1' et r3'</b> . RAC	(1h10)	1 h 10	12,2 km/h	4:54 min/km
2	Sortie avec ECH + éducatifs. Puis <b>2 x 4 km AS42 r4'</b> . RAC	(1h30)	1 h 30	10,01 km/h	5:59 min/km
3	Sortie longue sur route <b>EF</b>	(2H)	2 H	8,45 km/h	7:06 min/km

# Plan d'entraînement MARATHON sur 12 SEMAINES



Entraineur : Caroline DELORD  
[carocoachingcourse@gmail.com](mailto:carocoachingcourse@gmail.com)  
[feuille-de-route.com](http://feuille-de-route.com)

Page 2/2

Semaine 6 : charge d'entraînement importante			Allure travail cible		
1	Footing en <b>totale aisance respiratoire</b> sur terrain vallonné	(⌚ 1 h 20)	7,8 km/h	7:41 min/km	
2	Sortie ave ECH + 3 LD. Puis <b>3 x 3 km AS42 r4'</b> . RAC	(⌚ 1 h 40)	10,01 km/h	5:59 min/km	
3	Sortie longue sur route en <b>EF</b>	(⌚ 2 h 15)	8,45 km/h	7:06 min/km	

Semaine 7 : charge d'entraînement maximale			Allure travail cible		
1	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis <b>8 x 30"/30"</b> . RAC	(⌚ 1 h 10)	13,4 km/h	4:28 min/km	
2	Sortie avec ECH puis 2 LD. Puis <b>2 x 5 km AS 42 r4'</b> . RAC	(⌚ 1 h 45)	10,01 km/h	5:59 min/km	
3	Sortie longue sur route <b>EF</b>	(⌚ 2 h 35)	8,45 km/h	7:06 min/km	

Semaine 8 : assimilation de la charge			Allure travail cible		
1	Footing en <b>EF</b>	(⌚ 45')	8,45 km/h	7:06 min/km	
2	Footing avec ECH + <b>2 x (3 x 1'30/1')</b> r3' entre les blocs. RAC	(⌚ 45')	12,2 km/h	4:54 min/km	
3	Footing sur terrain vallonné en <b>totale aisance respiratoire</b>	(⌚ 1 h)	7,8 km/h	7:41 min/km	

Semaine 9 : grosse charge d'entraînement			Allure travail cible		
2	ECH + éducatifs + 3 LD. <b>12 x 20"/20" r3'</b> . RAC	(⌚ 1 h 20)	12,4 km/h	4:51 min/km	
2	ECH + 3 LD. Puis <b>4 + 3 + 2 km AS42 r4'</b> . RAC	(⌚ 1 h 25)	10,01 km/h	5:59 min/km	
3	Sortie longue sur route <b>EF</b>	(⌚ 2 h 20)	8,45 km/h	7:06 min/km	

Semaine 10 : allègement progressif			Allure travail cible		
1	Footing sur terrain vallonné en <b>totale aisance respiratoire</b>	(⌚ 1 h 20)	7,8 km/h	7:41 min/km	
1	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis <b>2 x (4 x 2' r1'15)</b> r3'. RAC	(⌚ 1 h)	13,4 km/h	4:28 min/km	
3	Sortie longue sur route <b>EF</b>	(⌚ 1 h 45)	8,45 km/h	7:06 min/km	

Semaine 11 : allègement progressif			Allure travail cible		
1	Footing en <b>EF</b>	(⌚ 50')	8,45 km/h	7:06 min/km	
2	ECH + 3 + 2 + 1 km <b>AS42 r4'</b> . RAC	(⌚ 1 h)	10,01 km/h	5:59 min/km	
3	Footing sur terrain plat <b>EF</b>	(⌚ 1 h 15)	8,45 km/h	7:06 min/km	

Semaine 12 : régénération et compétition			Allure travail cible		
1	Footing avec <b>5 x 40"/40"</b>	(⌚ 30')	13,3 km/h	4:31 min/km	
2	Footing avec dernier km <b>AS42</b>	(⌚ 30')	10,01 km/h	5:59 min/km	
3	Echauffement très lent avant la course en <b>EF très cool</b>	(⌚ 10')	7,8 km/h	7:41 min/km	