

Plan d'entraînement MARATHON sur 12 SEMAINES



Entraîneur : Caroline DELORD
carocoachingcourse@gmail.com
feuille-de-route.com

Page 1/2

VMA : **13,5**

3 séances par semaine

Temps estimé entre **04:03 h et 04:20 h**

Allure spécifique (AS42) 10,1 km/h 5:55 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		EF : endurance fondamentale
LD : accélération sur une ligne droite de 10- 15 secondes		RAC : retour au calme
AS42 : allure spécifique marathon		ECH : échauffement
	Sortie intégrant de l'allure spécifique marathon	Endurance
	Sortie intégrant de la VMA extensive	Sortie intégrant de la VMA intensive

Semaine 1 : découverte des allures			Allure travail cible	
1	Footing sur terrain vallonné. Totale aisance respiratoire	1 h 15	8,1 km/h	7:24 min/km
2	ECH + éducatifs + 3 LD. 3 x 2 km AS42 r4' . RAC	1 h 10	10,40 km/h	5:46 min/km
3	Sortie longue sur route en EF	1 h 30	8,78 km/h	6:50 min/km

Semaine 2 : augmentation progressive de la charge			Allure travail cible	
1	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 10 x 1'1' . RAC	1 h 05	13,8 km/h	4:21 min/km
2	Sortie sur bitume en totale aisance respiratoire	1 h 25	8,78 km/h	6:50 min/km
3	Sortie longue avec ECH + éducatifs. Puis 9 x 2' r2' . RAC	1 h 45	12,7 km/h	4:43 min/km

Semaine 3 : charge d'entraînement importante			Allure travail cible	
1	Footing en totale aisance respiratoire sur terrain vallonné	1 h 30	8,1 km/h	7:24 min/km
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 4 x (2'30 r1'15) r3' . RAC	1 h 05	12,7 km/h	4:43 min/km
3	Sortie longue EF avec bloc 15' AS42 au bout de 30' de sortie	2 h	10,40 km/h	5:46 min/km

Semaine 4 : assimilation de la charge			Allure travail cible	
1	Footing EF	45'	8,78 km/h	6:50 min/km
2	Footing avec 6 x 30"/30"	45'	13,9 km/h	4:18 min/km
3	Footing sur terrain vallonné en totale aisance respiratoire	1 h	8,1 km/h	7:24 min/km

Semaine 5 : charge d'entraînement importante			Allure travail cible	
1	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 4 x (3' - 2') r1' et r3' . RAC	1 h 10	12,7 km/h	4:43 min/km
2	Sortie avec ECH + éducatifs. Puis 2 x 4 km AS42 r4' . RAC	1 h 30	10,40 km/h	5:46 min/km
3	Sortie longue sur route EF	2 H	8,78 km/h	6:50 min/km

Plan d'entraînement MARATHON sur 12 SEMAINES



Entraîneur : Caroline DELORD
carocoachingcourse@gmail.com
feuille-de-route.com

Page 2/2

Semaine 6 : charge d'entraînement importante				Allure travail cible	
1	Footing en totale aisance respiratoire sur terrain vallonné	1 h 20	8,1 km/h	7:24 min/km	
2	Sortie ave ECH + 3 LD. Puis 3 x 3 km AS42 r4'. RAC	1 h 40	10,40 km/h	5:46 min/km	
3	Sortie longue sur route en EF	2 h 15	8,78 km/h	6:50 min/km	

Semaine 7 : charge d'entraînement maximale				Allure travail cible	
1	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 8 x 30"/30" . RAC	1 h 10	13,9 km/h	4:18 min/km	
2	Sortie avec ECH puis 2 LD. Puis 2 x 5 km AS 42 r4'. RAC	1 h 45	10,40 km/h	5:46 min/km	
3	Sortie longue sur route EF	2 h 35	8,78 km/h	6:50 min/km	

Semaine 8 : assimilation de la charge				Allure travail cible	
1	Footing en EF	45'	8,78 km/h	6:50 min/km	
2	Footing avec ECH + 2 x (3 x 1'30/1') r3' entre les blocs. RAC	45'	12,7 km/h	4:43 min/km	
3	Footing sur terrain vallonné en totale aisance respiratoire	1 h	8,1 km/h	7:24 min/km	

Semaine 9 : grosse charge d'entraînement				Allure travail cible	
2	ECH + éducatifs + 3 LD. 12 x 20"/20" r3'. RAC	1 h 20	12,8 km/h	4:40 min/km	
2	ECH + 3 LD. Puis 4 + 3 + 2 km AS42 r4'. RAC	1 h 25	10,40 km/h	5:46 min/km	
3	Sortie longue sur route EF	2 h 20	8,78 km/h	6:50 min/km	

Semaine 10 : allègement progressif				Allure travail cible	
1	Footing sur terrain vallonné en totale aisance respiratoire	1 h 20	8,1 km/h	7:24 min/km	
1	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 2 x (4 x 2' r1'15) r3'. RAC	1 h	13,9 km/h	4:18 min/km	
3	Sortie longue sur route EF	1 h 45	8,78 km/h	6:50 min/km	

Semaine 11 : allègement progressif				Allure travail cible	
1	Footing en EF	50'	8,78 km/h	6:50 min/km	
2	ECH + 3 + 2 + 1 km AS42 r4'. RAC	1 h	10,40 km/h	5:46 min/km	
3	Footing sur terrain plat EF	1 h 15	8,78 km/h	6:50 min/km	

Semaine 12 : régénération et compétition				Allure travail cible	
1	Footing avec 5 x 40"/40"	30'	13,8 km/h	4:21 min/km	
2	Footing avec dernier km AS42	30'	10,40 km/h	5:46 min/km	
3	Echauffement très lent avant la course en EF très cool	10'	8,1 km/h	7:24 min/km	