

Plan d'entraînement MARATHON sur 12 SEMAINES



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

Page 1/2

VMA : **14,5**

3 séances par semaine

Temps estimé entre 03:46 h et 04:02 h

Allure spécifique (AS42) 10,9 km/h 5:31 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	8,7 km/h	6:53 min/km	
2	ECH + éducatifs + 3 LD. 3 x 2 km AS42 r4'. RAC	⌚ 1 h 10	11,17 km/h	5:22 min/km	
3	Sortie longue sur route en EF	⌚ 1 h 30	9,43 km/h	6:21 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	14,8 km/h	4:03 min/km	
2	Sortie sur bitume en totale aisance respiratoire	⌚ 1 h 25	9,43 km/h	6:21 min/km	
3	Sortie longue avec ECH + éducatifs. Puis 9 x 2' r2'. RAC	⌚ 1 h 45	13,6 km/h	4:24 min/km	

Semaine 3 : charge d'entraînement importante			Allure travail cible		
1	Footing en totale aisance respiratoire sur terrain vallonné	⌚ 1 h 30	8,7 km/h	6:53 min/km	
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 4 x (2'30 r1'15) r3'. RAC	⌚ 1 h 05	13,6 km/h	4:24 min/km	
3	Sortie longue EF avec bloc 15' AS42 au bout de 30' de sortie	⌚ 2 h	11,17 km/h	5:22 min/km	

Semaine 4 : assimilation de la charge			Allure travail cible		
1	Footing EF	⌚ 45'	9,43 km/h	6:21 min/km	
2	Footing avec 6 x 30"/30"	⌚ 45'	14,9 km/h	4:01 min/km	
3	Footing sur terrain vallonné en totale aisance respiratoire	⌚ 1 h	8,7 km/h	6:53 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	13,6 km/h	4:24 min/km	
2	Sortie avec ECH + éducatifs. Puis 2 x 4 km AS42 r4'. RAC	⌚ 1 h 30	11,17 km/h	5:22 min/km	
3	Sortie longue sur route EF	⌚ 2 H	9,43 km/h	6:21 min/km	

Plan d'entraînement MARATHON sur 12 SEMAINES



Entraineur : 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	8,7 km/h	6:53 min/km	
2	Sortie ave ECH + 3 LD. Puis 3 x 3 km AS42 r4' . RAC	⌚ 1 h 40	11,17 km/h	5:22 min/km	
3	Sortie longue sur route en EF	⌚ 2 h 15	9,43 km/h	6:21 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	14,9 km/h	4:01 min/km	
2	Sortie avec ECH puis 2 LD. Puis 2 x 5 km AS 42 r4' . RAC	⌚ 1 h 45	11,17 km/h	5:22 min/km	
3	Sortie longue sur route EF	⌚ 2 h 35	9,43 km/h	6:21 min/km	

Semaine 8 : assimilation de la charge			Allure travail cible		
1	Footing en EF	⌚ 45'	9,43 km/h	6:21 min/km	
2	Footing avec ECH + 2 x (3 x 1'30/1') r3' entre les blocs. RAC	⌚ 45'	13,6 km/h	4:24 min/km	
3	Footing sur terrain vallonné en totale aisance respiratoire	⌚ 1 h	8,7 km/h	6:53 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	13,8 km/h	4:21 min/km	
2	ECH + 3 LD. Puis 4 + 3 + 2 km AS42 r4' . RAC	⌚ 1 h 25	11,17 km/h	5:22 min/km	
3	Sortie longue sur route EF	⌚ 2 h 20	9,43 km/h	6:21 min/km	

Semaine 10 : allègement progressif			Allure travail cible		
1	Footing sur terrain vallonné en totale aisance respiratoire	⌚ 1 h 20	8,7 km/h	6:53 min/km	
1	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 2 x (4 x 2' r1'15) r3'. RAC	⌚ 1 h	14,9 km/h	4:01 min/km	
3	Sortie longue sur route EF	⌚ 1 h 45	9,43 km/h	6:21 min/km	

Semaine 11 : allègement progressif			Allure travail cible		
1	Footing en EF	⌚ 50'	9,43 km/h	6:21 min/km	
2	ECH + 3 + 2 + 1 km AS42 r4' . RAC	⌚ 1 h	11,17 km/h	5:22 min/km	
3	Footing sur terrain plat EF	⌚ 1 h 15	9,43 km/h	6:21 min/km	

Semaine 12 : régénération et compétition			Allure travail cible		
1	Footing avec 5 x 40"/40"	⌚ 30'	14,8 km/h	4:03 min/km	
2	Footing avec dernier km AS42	⌚ 30'	11,17 km/h	5:22 min/km	
3	Echauffement très lent avant la course en EF très cool	⌚ 10'	8,7 km/h	6:53 min/km	