

Plan d'entraînement MARATHON sur 12 SEMAINES



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

Page 1/3

VMA : **17**

6 séances par semaine

Temps estimé entre 03:06 h et 03:15 h

Allure spécifique (AS42)	13,6 km/h	4:24 min/km
Allure spécifique (AS21)	14,45 km/h	4:09 min/km
Allure spécifique (AS10)	15,3 km/h	3:55 min/km

Ce plan s'adresse à des coureurs **expérimentés sur marathon avec un chrono proche des 3 heures**, et s'entraînant **5 à 6 fois par semaine** régulièrement dans l'année.

Pré-requis : Etre habitué au travail de développement de la VMA et aux sorties longues de 2 h. VMA d'au moins 17 km/h
 L'allure spécifique marathon travaillée est volontairement très légèrement supérieure à l'allure visée le jour J.

Légende

LD : accélération sur une ligne droite de 10- 15 secondes
 AS10/AS21/AS42 : allure spécifique 10 km, semi et marathon
 Sortie intégrant de l'allure spécifique marathon
 Sortie intégrant de la VMA extensive

EF : endurance fondamentale

RAC : retour au calme

ECH : échauffement

Endurance

Sortie intégrant de la VMA intensive

Semaine 1 : découverte des allures			Allure travail cible		
1	Footing sur terrain vallonné. Totale aisance respiratoire	⌚ 1 h	10,2 km/h	5:52 min/km	
2	ECH + éducatifs + 3 LD. 3 x 2 km AS42 r4' . RAC	⌚ 1 h 15	13,8 km/h	4:21 min/km	
3	Footing EF + 30' renfo/gainage	⌚ 1 h	11,1 km/h	5:25 min/km	
4	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 10 x 1'1' . RAC	⌚ 1 h	17,3 km/h	3:27 min/km	
5	Footing EF + 10' gainage	⌚ 45'	11,1 km/h	5:25 min/km	
6	Sortie longue en EF sur bitume	⌚ 1 h 30	11,1 km/h	5:25 min/km	

Semaine 2 : augmentation progressive de la charge			Allure travail cible		
1	ECH + éducatifs + 3 LD + 4 x (3' - 2') r1' et r3' entre les blocs + RAC	⌚ 1 h	16,2 km/h	3:42 min/km	
2	Sortie en totale aisance respiratoire + 20' renfo/gainage	⌚ 1 h 05	11,1 km/h	5:25 min/km	
3	VMA Intensive : 8 x 150 m en côte (4-5 %) , r=descente	⌚ 1 h 05	16,2 km/h	3:42 min/km	
4	Footing EF	⌚ 1 h 15	11,1 km/h	5:25 min/km	
5	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 8' - 6' - 4' - 4' - 3' - 3' - 2' - 2' - 1' - 1' . r2' après 8' et 6', r1' partout ensuite. RAC	⌚ 1 h 15	AS42 à 100 % VMA		
6	Sortie longue en EF + 10' gainage	⌚ 1 h 45	11,1 km/h	5:25 min/km	

Semaine 3 : charge d'entraînement importante			Allure travail cible		
1	Footing en totale aisance respiratoire sur terrain vallonné	⌚ 1 h	10,2 km/h	5:52 min/km	
2	Sortie avec 2 x 3 km AS42	⌚ 1 h	13,8 km/h	4:21 min/km	
3	Sortie en EF + 20' renfo/gainage	⌚ 1 h 15	11,1 km/h	5:25 min/km	
4	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 2 x (6 x 200 r40") r3' . RAC	⌚ 1 h	17,3 km/h	3:27 min/km	
5	Sortie en EF + 10' gainage	⌚ 1 h 20	11,1 km/h	5:25 min/km	
6	Sortie longue EF avec bloc 15' AS42 au bout de 30' de sortie	⌚ 2 h	13,8 km/h	4:21 min/km	

Plan d'entraînement MARATHON sur 12 SEMAINES



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

Page 2/3

Semaine 4 : assimilation de la charge				Allure travail cible
1	Footing en EF + 10' gainage	⌚	45'	11,1 km/h 5:25 min/km
2	ECH puis 2 x (6 x 30"/30") r3' entre les blocs. RAC	⌚	45'	17,3 km/h 3:27 min/km
3	REPOS	⌚		
4	Footing en EF + 30' renfo/gainage	⌚	50'	11,1 km/h 5:25 min/km
5	Footing en EF avec 4 LD	⌚	1 h	10,2 km/h 5:52 min/km
6	Sortie longue sur route EF avec 4 km - 3 km - 2 km - 1 km r4' Allure progressive AS42 à AS10'	⌚	1 h 45	2 km AS21 et 5 km AS42.

Semaine 5 : charge d'entraînement importante				Allure travail cible
1	Footing EF	⌚	1 h 15	11,1 km/h 5:25 min/km
2	VMA Intensive : 3 x 400 r1' - 4 x 300 r1' - 5 x 200 r40"	⌚	1 h	17,3 km/h 3:27 min/km
3	Sortie en EF + 20' renfo	⌚	1 h 20	11,1 km/h 5:25 min/km
4	VMA extensive : 8 x 1'30 r1'	⌚	1 h 15	16,0 km/h 3:45 min/km
5	Footing en EF + 10' renfo/gainage	⌚	1 h 30	11,1 km/h 5:25 min/km
6	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 2 km - 5 km - 5 km - 2 km r4' et r6' + RAC	⌚	2 h	AS42 à AS21

Semaine 6 : charge d'entraînement importante				Allure travail cible
1	Footing avec 5 LD. Footing suivi de 20' renfo/gainage	⌚	1 h	11,1 km/h 5:25 min/km
2	Footing en terrain vallonné	⌚	1 h 25	10,2 km/h 5:52 min/km
3	ECH + éducatifs + 3 LD puis 14 x 50"/50". RAC 10'	⌚	1 h 20	17,0 km/h 3:31 min/km
4	Footing EF + 15' renfo	⌚	1 h 15	11,1 km/h 5:25 min/km
5	Footing EF + 10' gainage	⌚	1 h 30	11,1 km/h 5:25 min/km
6	ECH + 3 LD. Puis 3 x 18' AS42' R4' + RAC 10'	⌚	2 h 15	13,8 km/h 4:21 min/km

Semaine 7 : grosse charge d'entraînement				Allure travail cible
1	Footing EF	⌚	1 h 15	11,1 km/h 5:25 min/km
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 2 x (6 x 1'30 r1') r3'	⌚	1 h 10	16,2 km/h 3:42 min/km
3	Footing vallonné EF + 20' renfo/gainage	⌚	1 h 30	10,2 km/h 5:52 min/km
4	Sortie avec 8 x 45"/45" relâchés	⌚	1 h 10	16,7 km/h 3:36 min/km
5	Sortie longue sur route EF + 10' gainage	⌚	1 h 30	11,1 km/h 5:25 min/km
6	ECH + 3 LD. Puis 3 x (4000 AS42 r2' puis 1000 AS21) r4'	⌚	2 h 15	13,8 km/h 4:21 min/km

Semaine 8 : assimilation de la charge				Allure travail cible
1	Footing en EF	⌚	45'	11,1 km/h 5:25 min/km
2	Footing avec 2 x 8' r3' AS21	⌚	1 h	14,5 km/h 4:09 min/km
3	Footing EF avec 6 LD	⌚	1 h	11,1 km/h 5:25 min/km
4	Footing EF + 20' renfo/gainage	⌚	45'	11,1 km/h 5:25 min/km
5	Footing avec 2 x (5 x 1'1') r3' entre les blocs	⌚	45'	17,0 km/h 3:31 min/km
6	Footing sur terrain vallonné en EF avec bloc 15' AS42 + 10' gainage	⌚	1 h	13,8 km/h 4:21 min/km

Plan d'entraînement MARATHON sur 12 SEMAINES



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

Page 3/3

Semaine 9 : charge d'entraînement maximale			Allure travail cible		
1	Footing en totale aisance respiratoire sur terrain vallonné	⌚ 1 h 30	10,2 km/h	5:52 min/km	
2	Séance de côtes : 2 x 6 x 150 m en côte (4-5 %), r=descente	⌚ 1 h 15	16,5 km/h	3:38 min/km	
3	Footing en EF + 20' renfo/gainage	⌚ 1 h 25	11,1 km/h	5:25 min/km	
4	ECH + 21 x 300 r1' (7 x 300 AS42, 7 x 300 AS21, 7 x 300 AS10) + RAC	⌚ 1 h 10	13,8 km/h - 14,5 km/h - 15,3 km/h		
5	Footing en EF + 10' gainage	⌚ 1 h 30	11,1 km/h	5:25 min/km	
6	Sortie longue avec 2 x 30' r5' AS42 au bout de 1 h 15 de footing	⌚ 2 h 20	13,8 km/h	4:21 min/km	

Semaine 10 : allègement progressif			Allure travail cible		
1	Footing sur terrain vallonné en totale aisance respiratoire	⌚ 1 h 30	10,2 km/h	5:52 min/km	
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 2 x 6 x 250 r45" et r3' entre les blocs + RAC	⌚ 1 h	17,0 km/h	3:31 min/km	
3	Footing EF + 20' renfo/gainage	⌚ 1 h 10	11,1 km/h	5:25 min/km	
4	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 6 x 800 r1'15. RAC 15'	⌚ 1 h	16,0 km/h	3:45 min/km	
5	Footing en EF + 10' gainage	⌚ 1 h 15	11,1 km/h	5:25 min/km	
6	Sortie longue sur route EF avec intégration blocs 2 x 12' AS42 r3'	⌚ 1 h 40	13,8 km/h	4:21 min/km	

Semaine 11 : allègement progressif			Allure travail cible		
1	Footing en EF	⌚ 55'	11,1 km/h	5:25 min/km	
2	Footing en EF + 20' renfo	⌚ 1 h 05	11,1 km/h	5:25 min/km	
3	ECH + éducatifs + 3 LD. 2 x 12 x 20"/20" r3' entre les blocs. RAC 15'	⌚ 1 h	17,3 km/h	3:27 min/km	
4	Footing en EF	⌚ 30'	11,1 km/h	5:25 min/km	
5	ECH + éducatifs + 2 LD puis 3 + 2 + 1 km AS42 r4' + RAC	⌚ 1 h	13,8 km/h	4:21 min/km	
6	Footing sur terrain plat EF + 10' gainage	⌚ 1 h 15	11,1 km/h	5:25 min/km	

Semaine 12 : régénération et compétition			Allure travail cible		
1	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 3' AS42 r1', 2' AS21 r1', 1'AS10 + RAC	⌚ 50'	11,1 km/h	5:25 min/km	
2	Footing en EF + 2 LD + 15' renfo/gainage léger	⌚ 35'	11,1 km/h	5:25 min/km	
3	REPOS		11,1 km/h	5:25 min/km	
4	Footing avec 4 x 20"/20" puis dernier km AS42'	⌚ 30'	16,8 km/h, puis 13,8 km/h		
5	Footing avec 4 LD	⌚ 25'	11,1 km/h	5:25 min/km	
6	Echauffement très lent avant la course en EF très cool	⌚ 10'	11,1 km/h	5:25 min/km	