

# Plan d'entraînement MARATHON sur 12 SEMAINES



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

<b>Légende</b>		EF : endurance fondamentale
LD : accélération sur une ligne droite de 10- 15 secondes		RAC : retour au calme
AS10/AS21/AS42 : allure spécifique 10 km, semi et marathon		ECH : échauffement
 Sortie intégrant de l'allure spécifique marathon	 Endurance	
 Sortie intégrant de la VMA extensive	 Sortie intégrant de la VMA intensive	

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

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

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

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

[feuille-de-route.com](http://feuille-de-route.com)

Page 3/3

Semaine 9 : charge d'entraînement maximale			Allure travail cible	
1	Footing en <b>totale aisance respiratoire</b> sur terrain vallonné	🕒 1 h 30	10,2 km/h	5:52 min/km
2	Séance de côtes : <b>2 x 6 x 150 m en côte (4-5 %), r=descente</b>	🕒 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 + <b>21 x 300 r1'</b> (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 <b>2 x 30' r5' AS42</b> 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 <b>totale aisance respiratoire</b>	🕒 1 h 30	10,2 km/h	5:52 min/km
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis <b>2 x 6 x 250 r45"</b> 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 <b>6 x 800 r1'15"</b> . 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 <b>2 x 12' AS42 r3'</b>	🕒 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. <b>2 x 12 x 20"/20"</b> 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 <b>3 + 2 + 1 km AS42 r4'</b> + 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 <b>3' AS42 r1', 2' AS21 r1', 1'AS10</b> + 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 <b>4 x 20"/20"</b> 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