

Plan d'entraînement MARATHON sur 12 SEMAINES



Entraîneur : Caroline DELORD

carocoachingcourse@gmail.com

feuille-de-route.com

Page 1/3

VMA : **20,5**

6 séances par semaine

Temps estimé entre 02:34 h et 02:42 h

Allure spécifique (AS42) 16,4 km/h 3:39 min/km

Allure spécifique (AS21) 17,425 km/h 3:26 min/km

Allure spécifique (AS10) 18,45 km/h 3:15 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		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

Semaine 1 : découverte des allures			Allure travail cible	
1	Footing sur terrain vallonné. Totale aisance respiratoire	1 h	12,3 km/h	4:52 min/km
2	ECH + éducatifs + 3 LD. 3 x 2 km AS42 r4' . RAC	1 h 15	16,6 km/h	3:36 min/km
3	Footing EF + 30' renfo/gainage	1 h	13,3 km/h	4:30 min/km
4	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 10 x 1'/1' . RAC	1 h	20,9 km/h	2:52 min/km
5	Footing EF + 10' gainage	45'	13,3 km/h	4:30 min/km
6	Sortie longue en EF sur bitume	1 h 30	13,3 km/h	4:30 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	19,5 km/h	3:04 min/km
2	Sortie en totale aisance respiratoire + 20' renfo/gainage	1 h 05	13,3 km/h	4:30 min/km
3	VMA Intensive : 8 x 150 m en côte (4-5 %) , r=descente	1 h 05	19,5 km/h	3:04 min/km
4	Footing EF	1 h 15	13,3 km/h	4:30 min/km
5	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 8' - 6' - 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	13,3 km/h	4:30 min/km

Semaine 3 : charge d'entraînement importante			Allure travail cible	
1	Footing en totale aisance respiratoire sur terrain vallonné	1 h	12,3 km/h	4:52 min/km
2	Sortie avec 2 x 3 km AS42	1 h	16,6 km/h	3:36 min/km
3	Sortie en EF + 20' renfo/gainage	1 h 15	13,3 km/h	4:30 min/km
4	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 2 x (6 x 200 r40") r3'. RAC	1 h	20,9 km/h	2:52 min/km
5	Sortie en EF + 10' gainage	1 h 20	13,3 km/h	4:30 min/km
6	Sortie longue EF avec bloc 15' AS42 au bout de 30' de sortie	2 h	16,6 km/h	3:36 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'	13,3 km/h	4:30 min/km
2	ECH puis 2 x (6 x 30"/30") r3' entre les blocs. RAC		45'	20,9 km/h	2:52 min/km
3	REPOS				
4	Footing en EF + 30' renfo/gainage		50'	13,3 km/h	4:30 min/km
5	Footing en EF avec 4 LD		1 h	12,3 km/h	4:52 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	13,3 km/h	4:30 min/km
2	VMA Intensive : 3 x 400 r1' - 4 x 300 r1' - 5 x 200 r40"		1 h	20,9 km/h	2:52 min/km
3	Sortie en EF + 20' renfo		1 h 20	13,3 km/h	4:30 min/km
4	VMA extensive : 8 x 1'30 r1'		1 h 15	19,3 km/h	3:06 min/km
5	Footing en EF + 10' renfo/gainage		1 h 30	13,3 km/h	4:30 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	13,3 km/h	4:30 min/km
2	Footing en terrain vallonné		1 h 25	12,3 km/h	4:52 min/km
3	ECH + éducatifs + 3 LD puis 14 x 50"/50". RAC 10'		1 h 20	20,5 km/h	2:55 min/km
4	Footing EF + 15' renfo		1 h 15	13,3 km/h	4:30 min/km
5	Footing EF + 10' gainage		1 h 30	13,3 km/h	4:30 min/km
6	ECH + 3 LD. Puis 3 x 18' AS42' R4' + RAC 10'		2 h 15	16,6 km/h	3:36 min/km

Semaine 7 : grosse charge d'entraînement				Allure travail cible	
1	Footing EF		1 h 15	13,3 km/h	4:30 min/km
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 2 x (6 x 1'30 r1') r3'		1 h 10	19,5 km/h	3:04 min/km
3	Footing vallonné EF + 20' renfo/gainage		1 h 30	12,3 km/h	4:52 min/km
4	Sortie avec 8 x 45"/45" relâchés		1 h 10	20,1 km/h	2:59 min/km
5	Sortie longue sur route EF + 10' gainage		1 h 30	13,3 km/h	4:30 min/km
6	ECH + 3 LD. Puis 3 x (4000 AS42 r2' puis 1000 AS21) r4'		2 h 15	16,6 km/h	3:36 min/km

Semaine 8 : assimilation de la charge				Allure travail cible	
1	Footing en EF		45'	13,3 km/h	4:30 min/km
2	Footing avec 2 x 8' r3' AS21		1 h	17,4 km/h	3:26 min/km
3	Footing EF avec 6 LD		1 h	13,3 km/h	4:30 min/km
4	Footing EF + 20' renfo/gainage		45'	13,3 km/h	4:30 min/km
5	Footing avec 2 x (5 x 1'/1') r3' entre les blocs		45'	20,5 km/h	2:55 min/km
6	Footing sur terrain vallonné en EF avec bloc 15' AS42 + 10' gainage		1 h	16,6 km/h	3:36 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	12,3 km/h	4:52 min/km
2	Séance de côtes : 2 x 6 x 150 m en côte (4-5 %), r=descente	🕒 1 h 15	19,9 km/h	3:01 min/km
3	Footing en EF + 20' renfo/gainage	🕒 1 h 25	13,3 km/h	4:30 min/km
4	ECH + 21 x 300 r1' (7 x 300 AS42, 7 x 300 AS21, 7 x 300 AS10) + RAC	🕒 1 h 10	16,6 km/h - 17,4 km/h - 18,5 km/h	
5	Footing en EF + 10' gainage	🕒 1 h 30	13,3 km/h	4:30 min/km
6	Sortie longue avec 2 x 30' r5' AS42 au bout de 1 h 15 de footing	🕒 2 h 20	16,6 km/h	3:36 min/km

Semaine 10 : allègement progressif			Allure travail cible	
1	Footing sur terrain vallonné en totale aisance respiratoire	🕒 1 h 30	12,3 km/h	4:52 min/km
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 2 x 6 x 250 r45" et r3' entre les blocs + RAC	🕒 1 h	20,5 km/h	2:55 min/km
3	Footing EF + 20' renfo/gainage	🕒 1 h 10	13,3 km/h	4:30 min/km
4	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 6 x 800 r1'15" . RAC 15'	🕒 1 h	19,3 km/h	3:06 min/km
5	Footing en EF + 10' gainage	🕒 1 h 15	13,3 km/h	4:30 min/km
6	Sortie longue sur route EF avec intégration blocs 2 x 12' AS42 r3'	🕒 1 h 40	16,6 km/h	3:36 min/km

Semaine 11 : allègement progressif			Allure travail cible	
1	Footing en EF	🕒 55'	13,3 km/h	4:30 min/km
2	Footing en EF + 20' renfo	🕒 1 h 05	13,3 km/h	4:30 min/km
3	ECH + éducatifs + 3 LD. 2 x 12 x 20"/20" r3' entre les blocs. RAC 15'	🕒 1 h	20,9 km/h	2:52 min/km
4	Footing en EF	🕒 30'	13,3 km/h	4:30 min/km
5	ECH + éducatifs + 2 LD puis 3 + 2 + 1 km AS42 r4' + RAC	🕒 1 h	16,6 km/h	3:36 min/km
6	Footing sur terrain plat EF + 10' gainage	🕒 1 h 15	13,3 km/h	4:30 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'	13,3 km/h	4:30 min/km
2	Footing en EF + 2 LD + 15' renfo/gainage léger	🕒 35'	13,3 km/h	4:30 min/km
3	REPOS		13,3 km/h	4:30 min/km
4	Footing avec 4 x 20"/20" puis dernier km AS42'	🕒 30'	20,3 km/h, puis 16,6 km/h	
5	Footing avec 4 LD	🕒 25'	13,3 km/h	4:30 min/km
6	Echauffement très lent avant la course en EF très cool	🕒 10'	13,3 km/h	4:30 min/km