

# 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 : **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

LD : accélération sur une ligne droite de 10- 15 secondes  
AS10/AS21/AS42 : allure spécifique 10 km, semi et marathon

EF : endurance fondamentale

RAC : retour au calme

ECH : échauffement

Sortie intégrant de l'allure spécifique marathon  
 Sortie intégrant de la VMA extensive

Endurance

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	12,3 km/h	4:52 min/km
2	ECH + éducatifs + 3 LD. <b>3 x 2 km AS42 r4'</b> . RAC		1 h 15	16,6 km/h	3:36 min/km
3	Footing <b>EF</b> + 30' renfo/gainage		1 h	13,3 km/h	4:30 min/km
4	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis <b>10 x 1'1'</b> . RAC		1 h	20,9 km/h	2:52 min/km
5	Footing <b>EF</b> + 10' gainage		45'	13,3 km/h	4:30 min/km
6	Sortie longue en <b>EF</b> sur bitume		1 h 30	13,3 km/h	4:30 min/km

<b>Semaine 2 : augmentation progressive de la charge</b>			<b>Allure travail cible</b>		
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 <b>totale aisance respiratoire</b> + 20' renfo/gainage		1 h 05	13,3 km/h	4:30 min/km
3	VMA Intensive : <b>8 x 150 m en côte (4-5 %)</b> , r=descente		1 h 05	19,5 km/h	3:04 min/km
4	Footing <b>EF</b>		1 h 15	13,3 km/h	4:30 min/km
5	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis <b>8' - 6' - 4' - 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	13,3 km/h	4:30 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	12,3 km/h	4:52 min/km
2	Sortie avec <b>2 x 3 km AS42</b>		1 h	16,6 km/h	3:36 min/km
3	<b>Sortie en EF</b> + 20' renfo/gainage		1 h 15	13,3 km/h	4:30 min/km
4	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis <b>2 x (6 x 200 r40") r3'</b> . RAC		1 h	20,9 km/h	2:52 min/km
5	<b>Sortie en EF</b> + 10' gainage		1 h 20	13,3 km/h	4:30 min/km
6	Sortie longue EF avec bloc <b>15' AS42</b> 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](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'	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](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	12,3 km/h 4:52 min/km
2	Séance de côtes : <b>2 x 6 x 150 m en côte (4-5 %), r=descente</b>	(⌚)	1 h 15	19,9 km/h 3:01 min/km
3	<b>Footing en EF + 20' renfo/gainage</b>	(⌚)	1 h 25	13,3 km/h 4:30 min/km
4	ECH + <b>21 x 300 r1' (7 x 300 AS42, 7 x 300 AS21, 7 x 300 AS10) + RAC</b>	(⌚)	1 h 10	16,6 km/h - 17,4 km/h - 18,5 km/h
5	<b>Footing en EF + 10' gainage</b>	(⌚)	1 h 30	13,3 km/h 4:30 min/km
6	Sortie longue avec <b>2 x 30' r5' AS42</b> 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 <b>totale aisance respiratoire</b>	(⌚)	1 h 30	12,3 km/h 4:52 min/km
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis <b>2 x 6 x 250 r45" et r3' entre les blocs + RAC</b>	(⌚)	1 h	20,5 km/h 2:55 min/km
3	<b>Footing EF + 20' renfo/gainage</b>	(⌚)	1 h 10	13,3 km/h 4:30 min/km
4	ECH + éducatifs + 3 LD. <b>Puis 6 x 800 r1'15. RAC 15'</b>	(⌚)	1 h	19,3 km/h 3:06 min/km
5	<b>Footing en EF + 10' gainage</b>	(⌚)	1 h 15	13,3 km/h 4:30 min/km
6	Sortie longue sur route <b>EF avec intégration blocs 2 x 12' AS42 r3'</b>	(⌚)	1 h 40	16,6 km/h 3:36 min/km

Semaine 11 : allègement progressif			Allure travail cible	
1	<b>Footing en EF</b>	(⌚)	55'	13,3 km/h 4:30 min/km
2	<b>Footing en EF + 20' renfo</b>	(⌚)	1 h 05	13,3 km/h 4:30 min/km
3	ECH + éducatifs + 3 LD. <b>2 x 12 x 20"/20" r3' entre les blocs. RAC 15'</b>	(⌚)	1 h	20,9 km/h 2:52 min/km
4	<b>Footing en EF</b>	(⌚)	30'	13,3 km/h 4:30 min/km
5	<b>ECH + éducatifs + 2 LD puis 3 + 2 + 1 km AS42 r4' + RAC</b>	(⌚)	1 h	16,6 km/h 3:36 min/km
6	Footing sur terrain plat <b>EF + 10' gainage</b>	(⌚)	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 <b>3' AS42 r1', 2' AS21 r1', 1'AS10 + RAC</b>	(⌚)	50'	13,3 km/h 4:30 min/km
2	<b>Footing en EF + 2 LD + 15' renfo/gainage léger</b>	(⌚)	35'	13,3 km/h 4:30 min/km
3	REPOS			13,3 km/h 4:30 min/km
4	Footing avec <b>4 x 20"/20" puis dernier km AS42'</b>	(⌚)	30'	20,3 km/h, puis 16,6 km/h
5	<b>Footing avec 4 LD</b>	(⌚)	25'	13,3 km/h 4:30 min/km
6	Echauffement très lent avant la course en <b>EF très cool</b>	(⌚)	10'	13,3 km/h 4:30 min/km