

Plan d'entraînement MARATHON sur 12 SEMAINES



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

Page 1/3

VMA : **14,5**

4 séances par semaine

Temps estimé entre 03:43 h et 03:59 h

Allure spécifique (AS42) 11,31 km/h 5:18 min/km
 Allure spécifique (AS21) 12,18 km/h 4:55 min/km
 Allure spécifique (AS10) 12,76 km/h 4:42 min/km

Ce plan s'adresse à des coureurs **expérimentés sur semi-marathon avec un chrono inférieur ou égal à 1 h 35**, et s'entraînant **3 à 4 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 40. VMA d'au moins 16 km/h
 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

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

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. Puis 10 x 1'1' . RAC		1 h	14,79 km/h	4:03 min/km
3	Footing EF		1 h 10	9,425 km/h	6:21 min/km
4	ECH + éducatifs + 3 LD. 3 x 2 km AS42 r4' . RAC		1 h 30	11,46 km/h	5:14 min/km

Semaine 2 : augmentation progressive de la charge			Allure travail cible		
1	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 2 x (12 x 20"/20") r3' . RAC		1 h 05	14,79 km/h	4:03 min/km
2	Sortie sur bitume en totale aisance respiratoire		1 h 15	9,425 km/h	6:21 min/km
3	Sortie avec ECH + éducatifs. Puis 9 x 2' r2' . RAC		1 h 15	13,78 km/h	4:21 min/km
4	Sortie longue en EF		1 h 45	9,425 km/h	6:21 min/km

Semaine 3 : charge d'entraînement importante			Allure travail cible		
1	Footing en totale aisance respiratoire sur terrain vallonné		1 h 15	8,7 km/h	6:53 min/km
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 2 x (6 x 200 r40") r3' . RAC		1 h 10	15,23 km/h	3:56 min/km
2	Footing EF		1 h 25	9,425 km/h	6:21 min/km
3	Sortie longue EF avec bloc 3 x 3000 AS42 r4'		2 h	11,46 km/h	5:14 min/km

Semaine 4 : assimilation de la charge			Allure travail cible		
1	Footing EF		45'	9,425 km/h	6:21 min/km
2	Footing avec 8 x 30"/30"		55'	14,94 km/h	4:01 min/km
3	Footing sur terrain vallonné en totale aisance respiratoire		45'	8,7 km/h	6:53 min/km
4	Footing avec 3 x 10' AS42 r3'		1 h 15	11,46 km/h	5:14 min/km

Plan d'entraînement MARATHON sur 12 SEMAINES



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

Page 2/3

Semaine 5 : charge d'entraînement importante				Allure travail cible	
1	Footing EF		1 h 15	9,425 km/h	6:21 min/km
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 4 x (3' - 2') r1' et r3'. RAC		1 h 15	13,49 km/h	4:26 min/km
3	Footing EF		1 h 30	9,43 km/h	6:21 min/km
4	Sortie longue avec 4000 - 3000 - 2000 - 1000 AS42 r4'		2 h	11,46 km/h	5:14 min/km

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	ECH + éducatifs, puis 3x400 r1'30, 4x300 r1'15, 5x200 r45" + RAC		1 h 05	14,07 km/h	4:15 min/km
3	Sortie sur route en EF		1 h 35	9,425 km/h	6:21 min/km
4	Sortie longue avec 2000 - 4000 - 4000 - 2000 AS42 r4'. RAC		2 h 15	11,46 km/h	5:14 min/km

Semaine 7 : charge d'entraînement maximale				Allure travail cible	
1	Sortie en EF		1 h 15	9,425 km/h	6:21 min/km
2	Footing avec ECH + 2 x (5 x 1'30/1') r3' entre les blocs. RAC		1 h 20	13,78 km/h	4:21 min/km
3	Sortie en EF		1 h 40	9,43 km/h	6:21 min/km
4	Sortie longue avec EF avec 2 x 30' AS42 r3' au bout de 1 h		2 h 30	11,46 km/h	5:14 min/km

Semaine 8 : assimilation de la charge				Allure travail cible	
1	Footing en EF		50'	9,425 km/h	6:21 min/km
2	Sortie 1 h avec 15 dernières minutes AS42		1 h	11,46 km/h	5:14 min/km
3	Footing en EF sur terrain vallonné, avec 5 LD de 10"		50'	8,7 km/h	6:53 min/km
3	Pyramide 1'2'3'4'4'3'2'1' récup moitié temps d'effort		1 h 10	100 % VMA à AS10	

Semaine 9 : grosse charge d'entraînement				Allure travail cible	
1	Footing en EF		1 h 20	9,425 km/h	6:21 min/km
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 2 x (5 x 250 r50") r3' . RAC		1 h	14,5 km/h	4:08 min/km
3	Footing en EF		1 h 40	9,43 km/h	6:21 min/km
4	ECH + 3 LD. Puis 3 x (3500 AS42 r2' puis 1000 AS21) r4'		2 h 20	AS42 et AS21	

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
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 2 x (4 x 2' r1'15) r3'. RAC		1 h	13,78 km/h	4:21 min/km
3	Footing à plat sur bitume en EF		1 h 15	9,425 km/h	6:21 min/km
4	Sortie longue sur route EF avec 3 x 10' AS42 r3'		1 h 40	11,46 km/h	5:14 min/km

Plan d'entraînement MARATHON sur 12 SEMAINES



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

Page 3/3

Semaine 11 : allègement progressif			Allure travail cible		
1	Footing en EF		⌚ 50'	9,425 km/h	6:21 min/km
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 4 x 1'1", 8 x 30"/30" + RAC		⌚ 50'	14,79 km/h	4:03 min/km
3	Footing sur terrain plat EF		⌚ 1 h	9,43 km/h	6:21 min/km
4	ECH puis 4 x 1500 AS42 r3'. RAC		⌚ 1 h 15'	11,46 km/h	5:14 min/km

Semaine 12 : régénération et compétition			Allure travail cible		
1	Footing en EF avec dernier km AS42 en rappel d'allure		⌚ 35'	11,46 km/h	5:14 min/km
2	Footing avec 6 x 30"/40"		⌚ 30'	9,425 km/h	6:21 min/km
3	Footing avec 3 LD		⌚ 20'	9,425 km/h	6:21 min/km
4	Echauffement très lent avant la course en EF très cool		⌚ 10'	8,7 km/h	6:53 min/km