

# 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 : 16

4 séances par semaine

**Temps estimé entre 03:22 h et 03:36 h**

Allure spécifique (AS42) 12,48 km/h 4:48 min/km  
 Allure spécifique (AS21) 13,44 km/h 4:27 min/km  
 Allure spécifique (AS10) 14,08 km/h 4:15 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 |  | 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. <b>Totale aisance respiratoire</b> |  | 1 h 15               | 9,6 km/h   | 6:15 min/km |
| 2                                  | ECH + éducatifs + 3 LD. Puis <b>10 x 1'1'</b> . RAC              |  | 1 h                  | 16,32 km/h | 3:40 min/km |
| 3                                  | Footing <b>EF</b>                                                |  | 1 h 10               | 10,4 km/h  | 5:46 min/km |
| 4                                  | ECH + éducatifs + 3 LD. <b>3 x 2 km AS42 r4'</b> . RAC           |  | 1 h 30               | 12,64 km/h | 4:44 min/km |

| Semaine 2 : augmentation progressive de la charge |                                                                  |  | Allure travail cible |            |             |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--|----------------------|------------|-------------|
| 1                                                 | ECH + éducatifs + 3 LD. Puis <b>2 x (12 x 20"/20") r3'</b> . RAC |  | 1 h 05               | 16,32 km/h | 3:40 min/km |
| 2                                                 | Sortie sur bitume en <b>totale aisance respiratoire</b>          |  | 1 h 15               | 10,4 km/h  | 5:46 min/km |
| 3                                                 | Sortie avec ECH + éducatifs. Puis <b>9 x 2' r2'</b> . RAC        |  | 1 h 15               | 15,2 km/h  | 3:56 min/km |
| 4                                                 | Sortie longue en <b>EF</b>                                       |  | 1 h 45               | 10,4 km/h  | 5:46 min/km |

| Semaine 3 : charge d'entraînement importante |                                                                    |  | Allure travail cible |            |             |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--|----------------------|------------|-------------|
| 1                                            | Footing en <b>totale aisance respiratoire</b> sur terrain vallonné |  | 1 h 15               | 9,6 km/h   | 6:15 min/km |
| 2                                            | ECH + éducatifs + 3 LD. Puis <b>2 x (6 x 200 r40") r3'</b> . RAC   |  | 1 h 10               | 16,8 km/h  | 3:34 min/km |
| 2                                            | Footing <b>EF</b>                                                  |  | 1 h 25               | 10,4 km/h  | 5:46 min/km |
| 3                                            | Sortie longue EF avec bloc <b>3 x 3000 AS42 r4'</b>                |  | 2 h                  | 12,64 km/h | 4:44 min/km |

| Semaine 4 : assimilation de la charge |                                                                    |  | Allure travail cible |            |             |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--|----------------------|------------|-------------|
| 1                                     | Footing <b>EF</b>                                                  |  | 45'                  | 10,4 km/h  | 5:46 min/km |
| 2                                     | Footing avec <b>8 x 30"/30"</b>                                    |  | 55'                  | 16,48 km/h | 3:38 min/km |
| 3                                     | Footing sur terrain vallonné en <b>totale aisance respiratoire</b> |  | 45'                  | 9,6 km/h   | 6:15 min/km |
| 4                                     | Footing avec <b>3 x 10' AS42 r3'</b>                               |  | 1 h 15               | 12,64 km/h | 4:44 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 5 : charge d'entraînement importante |                                                                   |  |        | Allure travail cible |             |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--|--------|----------------------|-------------|
| 1                                            | Footing EF                                                        |  | 1 h 15 | 10,4 km/h            | 5:46 min/km |
| 2                                            | ECH + éducatifs + 3 LD. Puis <b>4 x (3' - 2')</b> r1' et r3'. RAC |  | 1 h 15 | 14,88 km/h           | 4:01 min/km |
| 3                                            | Footing EF                                                        |  | 1 h 30 | 10,40 km/h           | 5:46 min/km |
| 4                                            | Sortie longue avec <b>4000 - 3000 - 2000 - 1000 AS42 r4'</b>      |  | 2 h    | 12,64 km/h           | 4:44 min/km |

| Semaine 6 : charge d'entraînement importante |                                                                         |  |        | Allure travail cible |             |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--|--------|----------------------|-------------|
| 1                                            | Footing en <b>totale aisance respiratoire</b> sur terrain vallonné      |  | 1 h 20 | 9,6 km/h             | 6:15 min/km |
| 2                                            | ECH + éducatifs, puis <b>3x400 r1'30, 4x300 r1'15, 5x200 r45"</b> + RAC |  | 1 h 05 | 15,52 km/h           | 3:51 min/km |
| 3                                            | Sortie sur route en <b>EF</b>                                           |  | 1 h 35 | 10,4 km/h            | 5:46 min/km |
| 4                                            | Sortie longue avec <b>2000 - 4000 - 4000 - 2000 AS42 r4'. RAC</b>       |  | 2 h 15 | 12,64 km/h           | 4:44 min/km |

| Semaine 7 : charge d'entraînement maximale |                                                                      |  |        | Allure travail cible |             |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--|--------|----------------------|-------------|
| 1                                          | Sortie en <b>EF</b>                                                  |  | 1 h 15 | 10,4 km/h            | 5:46 min/km |
| 2                                          | Footing avec ECH + <b>2 x (5 x 1'30/1')</b> r3' entre les blocs. RAC |  | 1 h 20 | 15,20 km/h           | 3:56 min/km |
| 3                                          | Sortie en <b>EF</b>                                                  |  | 1 h 40 | 10,40 km/h           | 5:46 min/km |
| 4                                          | Sortie longue avec EF avec <b>2 x 30' AS42 r3' au bout de 1 h</b>    |  | 2 h 30 | 12,64 km/h           | 4:44 min/km |

| Semaine 8 : assimilation de la charge |                                                              |  |        | Allure travail cible |             |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--|--------|----------------------|-------------|
| 1                                     | Footing en <b>EF</b>                                         |  | 50'    | 10,4 km/h            | 5:46 min/km |
| 2                                     | Sortie 1 h avec <b>15 dernières minutes AS42</b>             |  | 1 h    | 12,64 km/h           | 4:44 min/km |
| 3                                     | Footing en <b>EF</b> sur terrain vallonné, avec 5 LD de 10"  |  | 50'    | 9,6 km/h             | 6:15 min/km |
| 3                                     | Pyramide <b>1'2'3'4'4'3'2'1'</b> récup moitié temps d'effort |  | 1 h 10 | 100 % VMA à AS10     |             |

| Semaine 9 : grosse charge d'entraînement |                                                                  |  |        | Allure travail cible |             |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--|--------|----------------------|-------------|
| 1                                        | Footing en <b>EF</b>                                             |  | 1 h 20 | 10,4 km/h            | 5:46 min/km |
| 2                                        | ECH + éducatifs + 3 LD. Puis <b>2 x (5 x 250 r50") r3'</b> . RAC |  | 1 h    | 16 km/h              | 3:45 min/km |
| 3                                        | Footing en <b>EF</b>                                             |  | 1 h 40 | 10,40 km/h           | 5:46 min/km |
| 4                                        | ECH + 3 LD. Puis <b>3 x (3500 AS42 r2' puis 1000 AS21) r4'</b>   |  | 2 h 20 | AS42 et AS21         |             |

| Semaine 10 : allègement progressif |                                                                    |  |        | Allure travail cible |             |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--|--------|----------------------|-------------|
| 1                                  | Footing sur terrain vallonné en <b>totale aisance respiratoire</b> |  | 1 h 20 | 9,6 km/h             | 6:15 min/km |
| 2                                  | ECH + éducatifs + 3 LD. Puis <b>2 x (4 x 2' r1'15)</b> r3'. RAC    |  | 1 h    | 15,2 km/h            | 3:56 min/km |
| 3                                  | Footing à plat sur bitume en <b>EF</b>                             |  | 1 h 15 | 10,4 km/h            | 5:46 min/km |
| 4                                  | Sortie longue sur route <b>EF avec 3 x 10' AS42 r3'</b>            |  | 1 h 40 | 12,64 km/h           | 4:44 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 11 : allègement progressif |                                                                 |  | Allure travail cible |            |             |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--|----------------------|------------|-------------|
| 1                                  | Footing en <b>EF</b>                                            |  | ⌚ 50'                | 10,4 km/h  | 5:46 min/km |
| 2                                  | ECH + éducatifs + 3 LD. Puis <b>4 x 1'1", 8 x 30"/30" + RAC</b> |  | ⌚ 50'                | 16,32 km/h | 3:40 min/km |
| 3                                  | Footing sur terrain plat <b>EF</b>                              |  | ⌚ 1 h                | 10,40 km/h | 5:46 min/km |
| 4                                  | ECH puis <b>4 x 1500 AS42 r3'. RAC</b>                          |  | ⌚ 1 h 15'            | 12,64 km/h | 4:44 min/km |

  

| Semaine 12 : régénération et compétition |                                                               |  | Allure travail cible |            |             |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--|----------------------|------------|-------------|
| 1                                        | Footing en EF avec dernier km <b>AS42 en rappel d'allure</b>  |  | ⌚ 35'                | 12,64 km/h | 4:44 min/km |
| 2                                        | Footing avec <b>6 x 30"/40"</b>                               |  | ⌚ 30'                | 10,4 km/h  | 5:46 min/km |
| 3                                        | Footing avec 3 LD                                             |  | ⌚ 20'                | 10,4 km/h  | 5:46 min/km |
| 4                                        | Echauffement très lent avant la course en <b>EF très cool</b> |  | ⌚ 10'                | 9,6 km/h   | 6:15 min/km |