

# 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 : **16,5**

4 séances par semaine

**Temps estimé entre 03:16 h et 03:30 h**

Allure spécifique (AS42) 12,87 km/h 4:39 min/km  
 Allure spécifique (AS21) 13,86 km/h 4:19 min/km  
 Allure spécifique (AS10) 14,52 km/h 4:07 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. <b>Totale aisance respiratoire</b>	⌚ 1 h 15	9,9 km/h	6:03 min/km	
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis <b>10 x 1'1'</b> . RAC	⌚ 1 h	16,83 km/h	3:33 min/km	
3	Footing <b>EF</b>	⌚ 1 h 10	10,73 km/h	5:35 min/km	
4	ECH + éducatifs + 3 LD. <b>3 x 2 km AS42 r4'</b> . RAC	⌚ 1 h 30	13,04 km/h	4:36 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	16,83 km/h	3:33 min/km	
2	Sortie sur bitume en <b>totale aisance respiratoire</b>	⌚ 1 h 15	10,73 km/h	5:35 min/km	
3	Sortie avec ECH + éducatifs. Puis <b>9 x 2' r2'</b> . RAC	⌚ 1 h 15	15,68 km/h	3:49 min/km	
4	Sortie longue en <b>EF</b>	⌚ 1 h 45	10,73 km/h	5:35 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	9,9 km/h	6:03 min/km	
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis <b>2 x (6 x 200 r40") r3'</b> . RAC	⌚ 1 h 10	17,33 km/h	3:27 min/km	
2	Footing <b>EF</b>	⌚ 1 h 25	10,73 km/h	5:35 min/km	
3	Sortie longue EF avec bloc <b>3 x 3000 AS42 r4'</b>	⌚ 2 h	13,04 km/h	4:36 min/km	

Semaine 4 : assimilation de la charge			Allure travail cible		
1	Footing <b>EF</b>	⌚ 45'	10,73 km/h	5:35 min/km	
2	Footing avec <b>8 x 30"/30"</b>	⌚ 55'	17 km/h	3:31 min/km	
3	Footing sur terrain vallonné en <b>totale aisance respiratoire</b>	⌚ 45'	9,9 km/h	6:03 min/km	
4	Footing avec <b>3 x 10' AS42 r3'</b>	⌚ 1 h 15	13,04 km/h	4:36 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 5 : charge d'entraînement importante				Allure travail cible	
1	Footing EF		1 h 15	10,73 km/h	5:35 min/km
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis <b>4 x (3' - 2')</b> r1' et r3'. RAC		1 h 15	15,35 km/h	3:54 min/km
3	Footing EF		1 h 30	10,73 km/h	5:35 min/km
4	Sortie longue avec <b>4000 - 3000 - 2000 - 1000 AS42 r4'</b>		2 h	13,04 km/h	4:36 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	9,9 km/h	6:03 min/km
2	ECH + éducatifs, puis <b>3x400 r1'30, 4x300 r1'15, 5x200 r45"</b> + RAC		1 h 05	16,01 km/h	3:44 min/km
3	Sortie sur route en <b>EF</b>		1 h 35	10,73 km/h	5:35 min/km
4	Sortie longue avec <b>2000 - 4000 - 4000 - 2000 AS42 r4'. RAC</b>		2 h 15	13,04 km/h	4:36 min/km

Semaine 7 : charge d'entraînement maximale				Allure travail cible	
1	Sortie en <b>EF</b>		1 h 15	10,73 km/h	5:35 min/km
2	Footing avec ECH + <b>2 x (5 x 1'30/1')</b> r3' entre les blocs. RAC		1 h 20	15,68 km/h	3:49 min/km
3	Sortie en <b>EF</b>		1 h 40	10,73 km/h	5:35 min/km
4	Sortie longue avec EF avec <b>2 x 30' AS42 r3' au bout de 1 h</b>		2 h 30	13,04 km/h	4:36 min/km

Semaine 8 : assimilation de la charge				Allure travail cible	
1	Footing en <b>EF</b>		50'	10,73 km/h	5:35 min/km
2	Sortie 1 h avec <b>15 dernières minutes AS42</b>		1 h	13,04 km/h	4:36 min/km
3	Footing en <b>EF</b> sur terrain vallonné, avec 5 LD de 10"		50'	9,9 km/h	6:03 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	10,73 km/h	5:35 min/km
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis <b>2 x (5 x 250 r50") r3'</b> . RAC		1 h	16,5 km/h	3:38 min/km
3	Footing en <b>EF</b>		1 h 40	10,73 km/h	5:35 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	9,9 km/h	6:03 min/km
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis <b>2 x (4 x 2' r1'15)</b> r3'. RAC		1 h	15,68 km/h	3:49 min/km
3	Footing à plat sur bitume en <b>EF</b>		1 h 15	10,73 km/h	5:35 min/km
4	Sortie longue sur route <b>EF avec 3 x 10' AS42 r3'</b>		1 h 40	13,04 km/h	4:36 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 11 : allègement progressif			Allure travail cible		
1	Footing en <b>EF</b>		⌚ 50'	10,73 km/h	5:35 min/km
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis <b>4 x 1'1", 8 x 30"/30" + RAC</b>		⌚ 50'	16,83 km/h	3:33 min/km
3	Footing sur terrain plat <b>EF</b>		⌚ 1 h	10,73 km/h	5:35 min/km
4	ECH puis <b>4 x 1500 AS42 r3'. RAC</b>		⌚ 1 h 15'	13,04 km/h	4:36 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'	13,04 km/h	4:36 min/km
2	Footing avec <b>6 x 30"/40"</b>		⌚ 30'	10,73 km/h	5:35 min/km
3	Footing avec 3 LD		⌚ 20'	10,73 km/h	5:35 min/km
4	Echauffement très lent avant la course en <b>EF très cool</b>		⌚ 10'	9,9 km/h	6:03 min/km