

Plan d'entraînement MARATHON sur 12 SEMAINES



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

Page 1/3

VMA : 17

4 séances par semaine

Temps estimé entre 03:10 h et 03:24 h

Allure spécifique (AS42)	13,26 km/h	4:31 min/km
Allure spécifique (AS21)	14,28 km/h	4:12 min/km
Allure spécifique (AS10)	14,96 km/h	4:00 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. Totale aisance respiratoire	⌚ 1 h 15	10,2 km/h	5:52 min/km
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 10 x 1'1' . RAC	⌚ 1 h	17,34 km/h	3:27 min/km
3	Footing EF	⌚ 1 h 10	11,05 km/h	5:25 min/km
4	ECH + éducatifs + 3 LD. 3 x 2 km AS42 r4' . RAC	⌚ 1 h 30	13,43 km/h	4:28 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	17,34 km/h	3:27 min/km
2	Sortie sur bitume en totale aisance respiratoire	⌚ 1 h 15	11,05 km/h	5:25 min/km
3	Sortie avec ECH + éducatifs. Puis 9 x 2' r2' . RAC	⌚ 1 h 15	16,15 km/h	3:42 min/km
4	Sortie longue en EF	⌚ 1 h 45	11,05 km/h	5:25 min/km

Semaine 3 : charge d'entraînement importante

			Allure travail cible	
1	Footing en totale aisance respiratoire sur terrain vallonné	⌚ 1 h 15	10,2 km/h	5:52 min/km
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 2 x (6 x 200 r40") r3' . RAC	⌚ 1 h 10	17,85 km/h	3:21 min/km
2	Footing EF	⌚ 1 h 25	11,05 km/h	5:25 min/km
3	Sortie longue EF avec bloc 3 x 3000 AS42 r4'	⌚ 2 h	13,43 km/h	4:28 min/km

Semaine 4 : assimilation de la charge

			Allure travail cible	
1	Footing EF	⌚ 45'	11,05 km/h	5:25 min/km
2	Footing avec 8 x 30"/30"	⌚ 55'	17,51 km/h	3:25 min/km
3	Footing sur terrain vallonné en totale aisance respiratoire	⌚ 45'	10,2 km/h	5:52 min/km
4	Footing avec 3 x 10' AS42 r3'	⌚ 1 h 15	13,43 km/h	4:28 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	11,05 km/h 5:25 min/km
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 4 x (3' - 2') r1' et r3'. RAC	(⌚)	1 h 15	15,81 km/h 3:47 min/km
3	Footing EF	(⌚)	1 h 30	11,05 km/h 5:25 min/km
4	Sortie longue avec 4000 - 3000 - 2000 - 1000 AS42 r4'	(⌚)	2 h	13,43 km/h 4:28 min/km

Semaine 6 : charge d'entraînement importante				Allure travail cible
1	Footing en totale aisance respiratoire sur terrain vallonné	(⌚)	1 h 20	10,2 km/h 5:52 min/km
2	ECH + éducatifs, puis 3x400 r1'30, 4x300 r1'15, 5x200 r45" + RAC	(⌚)	1 h 05	16,49 km/h 3:38 min/km
3	Sortie sur route en EF	(⌚)	1 h 35	11,05 km/h 5:25 min/km
4	Sortie longue avec 2000 - 4000 - 4000 - 2000 AS42 r4'. RAC	(⌚)	2 h 15	13,43 km/h 4:28 min/km

Semaine 7 : charge d'entraînement maximale				Allure travail cible
1	Sortie en EF	(⌚)	1 h 15	11,05 km/h 5:25 min/km
2	Footing avec ECH + 2 x (5 x 1'30/1') r3' entre les blocs. RAC	(⌚)	1 h 20	16,15 km/h 3:42 min/km
3	Sortie en EF	(⌚)	1 h 40	11,05 km/h 5:25 min/km
4	Sortie longue avec EF avec 2 x 30' AS42 r3' au bout de 1 h	(⌚)	2 h 30	13,43 km/h 4:28 min/km

Semaine 8 : assimilation de la charge				Allure travail cible
1	Footing en EF	(⌚)	50'	11,05 km/h 5:25 min/km
2	Sortie 1 h avec 15 dernières minutes AS42	(⌚)	1 h	13,43 km/h 4:28 min/km
3	Footing en EF sur terrain vallonné, avec 5 LD de 10"	(⌚)	50'	10,2 km/h 5:52 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	11,05 km/h 5:25 min/km
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 2 x (5 x 250 r50") r3'. RAC	(⌚)	1 h	17 km/h 3:31 min/km
3	Footing en EF	(⌚)	1 h 40	11,05 km/h 5:25 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	10,2 km/h 5:52 min/km
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 2 x (4 x 2' r1'15) r3'. RAC	(⌚)	1 h	16,15 km/h 3:42 min/km
3	Footing à plat sur bitume en EF	(⌚)	1 h 15	11,05 km/h 5:25 min/km
4	Sortie longue sur route EF avec 3 x 10' AS42 r3'	(⌚)	1 h 40	13,43 km/h 4:28 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'	11,05 km/h	5:25 min/km
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 4 x 1'1", 8 x 30"/30" + RAC	(⌚)	50'	17,34 km/h	3:27 min/km
3	Footing sur terrain plat EF	(⌚)	1 h	11,05 km/h	5:25 min/km
4	ECH puis 4 x 1500 AS42 r3'. RAC	(⌚)	1 h 15'	13,43 km/h	4:28 min/km

Semaine 12 : régénération et compétition			Allure travail cible		
1	Footing en EF avec dernier km AS42 en rappel d'allure	(⌚)	35'	13,43 km/h	4:28 min/km
2	Footing avec 6 x 30"/40"	(⌚)	30'	11,05 km/h	5:25 min/km
3	Footing avec 3 LD	(⌚)	20'	11,05 km/h	5:25 min/km
4	Echauffement très lent avant la course en EF très cool	(⌚)	10'	10,2 km/h	5:52 min/km