

# 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 : **17**

5 séances par semaine

**Temps estimé entre 03:08 h et 03:21 h**

|                          |            |             |
|--------------------------|------------|-------------|
| Allure spécifique (AS42) | 13,6 km/h  | 4:24 min/km |
| Allure spécifique (AS21) | 14,45 km/h | 4:09 min/km |
| Allure spécifique (AS10) | 15,3 km/h  | 3:55 min/km |

Ce plan s'adresse à des coureurs **expérimentés sur semi-marathon avec un chrono inférieur ou égal à 1 h 30**, et s'entraînant **4 à 5 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 50. VMA d'au moins 17 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.

| <b>Légende</b>   |  | EF : endurance fondamentale          |
|--|--|--------------------------------------|
| LD : accélération sur une ligne droite de 10- 15 secondes  |  | RAC : retour au calme                |
| AS10/AS21/AS42 : allure spécifique 10 km, semi et marathon |  | ECH : échauffement                   |
|  | Sortie intégrant de l'allure spécifique marathon | Endurance                            |
|  | Sortie intégrant de la VMA extensive             | 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 15                      | 10,2 km/h 5:52 min/km  |
|   | 2 | ECH + éducatifs + 3 LD. Puis <b>10 x 1'1'</b> . RAC              | 1 h                         | 17,34 km/h 3:27 min/km |
|   | 3 | Footing <b>EF</b>  | 1 h                         | 11,05 km/h 5:25 min/km |
|   | 4 | ECH + éducatifs + 3 LD. <b>3 x 2 km AS42 r4'</b> . RAC           | 1 h 30                      | 13,6 km/h 4:24 min/km  |
|   | 5 | Sortie en EF sur bitume  | 1 h                         | 10,2 km/h 5:52 min/km  |

| <b>Semaine 2 : augmentation progressive de la charge</b> |   |  | <b>Allure travail cible</b> |                        |
|--|---|--|-----------------------------|------------------------|
|  | 1 | ECH + éducatifs + 3 LD. Puis <b>2 x (12 x 20"/20") r3'</b> . RAC | 1 h 05                      | 17,34 km/h 3:27 min/km |
|  | 2 | Sortie sur bitume en <b>totale aisance respiratoire</b>          | 1 h 15                      | 11,05 km/h 5:25 min/km |
|  | 3 | Sortie avec ECH + éducatifs. Puis <b>9 x 2' r2'</b> . RAC        | 1 h 05                      | 16,15 km/h 3:42 min/km |
|  | 4 | Sortie longue en <b>EF</b>                                       | 1 h 45                      | 10,71 km/h 5:36 min/km |
|  | 5 | Sortie avec 2 x 10' AS42   | 1 h 10                      | 13,77 km/h 4:21 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 15                      | 10,2 km/h 5:52 min/km  |
|   | 2 | ECH + éducatifs + 3 LD. Puis <b>2 x (6 x 200 r40") r3'</b> . RAC   | 1 h 10                      | 17,85 km/h 3:21 min/km |
|   | 3 | Footing <b>EF</b>  | 1 h 05                      | 11,05 km/h 5:25 min/km |
|   | 4 | Sortie en <b>EF avec 5 lignes droites</b>                          | 1 h 15                      | 11,05 km/h 5:25 min/km |
|   | 5 | Sortie longue EF avec bloc <b>3 x 3000 AS42 r4'</b>                | 2 h 00                      | 13,77 km/h 4:21 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 EF   | ⌚ 45'    | 11,05 km/h           | 5:25 min/km |
| 2                                     | Footing en EF  | ⌚ 30'    | 11,05 km/h           | 5:25 min/km |
| 3                                     | Footing avec 8 x 30"/30"   | ⌚ 55'    | 17,51 km/h           | 3:25 min/km |
| 4                                     | Footing sur terrain vallonné en <b>totale aisance respiratoire</b> | ⌚ 50'    | 10,2 km/h            | 5:52 min/km |
| 5                                     | Footing avec 3 x 10' AS42 r3'                                      | ⌚ 1 h 15 | 13,77 km/h           | 4:21 min/km |

| 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 | 16,15 km/h           | 3:42 min/km |
| 3  | Footing EF   | ⌚ 1 h    | 10,2 km/h            | 5:52 min/km |
| 4  | Footing EF   | ⌚ 1 h 30 | 11,05 km/h           | 5:25 min/km |
| 5  | Sortie longue avec 4000 - 3000 - 2000 - 1000 AS42 r4'      | ⌚ 2 h    | 13,77 km/h           | 4:21 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 | 10,2 km/h            | 5:52 min/km |
| 2  | ECH + éducatifs puis 3x400 r1', 4x300 r1', 5x200 r40"              | ⌚ 1 h 05 | 16,15 km/h           | 3:42 min/km |
| 3  | Sortie sur route en EF   | ⌚ 1 h 35 | 10,2 km/h            | 5:52 min/km |
| 4  | Sortie longue avec 2000 - 4000 - 4000 - 2000 AS42 r4'. RAC         | ⌚ 2 h 15 | 13,77 km/h           | 4:21 min/km |
| 5  | Sortie en EF   | ⌚ 1 h 20 | 10,20 km/h           | 5:52 min/km |

| Semaine 7 : charge d'entraînement maximale |   |          | Allure travail cible |             |
|--|---|----------|----------------------|-------------|
| 1  | Sortie en EF  | ⌚ 1 h 15 | 10,71 km/h           | 5:36 min/km |
| 2  | Footing avec ECH + 2 x (5 x 1'30/1') r3' entre les blocs. RAC | ⌚ 1 h 10 | 16,15 km/h           | 3:42 min/km |
| 3  | Sortie en EF  | ⌚ 1 h 15 | 10,20 km/h           | 5:52 min/km |
| 4  | Sortie en EF  | ⌚ 1 h 45 | 11,05 km/h           | 5:25 min/km |
| 5  | Sortie longue avec EF avec 2 x 30' AS42 r3' au bout de 1 h    | ⌚ 2 h 30 | 13,77 km/h           | 4:21 min/km |

| Semaine 8 : assimilation de la charge |   |          | Allure travail cible |             |
|---------------------------------------|---|----------|----------------------|-------------|
| 1                                     | Footing en EF   | ⌚ 50'    | 10,71 km/h           | 5:36 min/km |
| 2                                     | Footing en EF   | ⌚ 35'    | 10,71 km/h           | 5:36 min/km |
| 3                                     | ECH + éducatifs + 3 LD. Puis (6 x 250 r50") r3'. RAC  | ⌚ 1 h    | 17 km/h              | 3:31 min/km |
| 4                                     | Footing en EF sur terrain vallonné, avec 5 LD de 10"  | ⌚ 45'    | 10,2 km/h            | 5:52 min/km |
| 5                                     | Pyramide 1'2'3'4'4'3'2'1' récup moitié temps d'effort | ⌚ 1 h 20 | 100 % VMA à AS10     |             |

# 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 : grosse charge d'entraînement |  |          | Allure travail cible |             |
|--|--|----------|----------------------|-------------|
| 1  | Footing avec <b>10 dernières minutes AS42</b>                    | 🕒 1 h 20 | 13,77 km/h           | 4:21 min/km |
| 2  | Footing en <b>EF</b> sur terrain vallonné                        | 🕒 1 h 15 | 10,2 km/h            | 5:52 min/km |
| 3  | ECH + éducatifs + 3 LD. Puis <b>2 x (5 x 250 r50") r3'</b> . RAC | 🕒 1 h 10 | 17 km/h              | 3:31 min/km |
| 4  | Footing en <b>EF</b>   | 🕒 1 h 40 | 11,05 km/h           | 5:25 min/km |
| 5  | 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 en <b>EF</b>   | 🕒 1 h 15 | 11,05 km/h           | 5:25 min/km |
| 2                                  | ECH + éducatifs + 3 LD. Puis <b>2 x (4 x 2' r1'15) r3'</b> . RAC | 🕒 1 h    | 15,81 km/h           | 3:47 min/km |
| 3                                  | Footing à plat sur bitume en <b>EF</b>                           | 🕒 1 h    | 11,05 km/h           | 5:25 min/km |
| 4                                  | Sortie longue sur route <b>EF</b> avec <b>3 x 10' AS42 r3'</b>   | 🕒 1 h 40 | 13,77 km/h           | 4:21 min/km |
| 5                                  | Sortie sur route <b>EF</b> en terrain vallonné                   | 🕒 1 h 10 | 10,2 km/h            | 5:52 min/km |

| Semaine 11 : allègement progressif |   |          | Allure travail cible |             |
|------------------------------------|---|----------|----------------------|-------------|
| 1                                  | Footing en <b>EF</b>  | 🕒 50'    | 11,05 km/h           | 5:25 min/km |
| 2                                  | ECH + éducatifs + 3 LD. Puis <b>4 x 1'1', 8 x 30"/30" + RAC</b> | 🕒 50'    | 17,34 km/h           | 3:27 min/km |
| 3                                  | Footing en <b>EF</b>  | 🕒 30'    | 11,05 km/h           | 5:25 min/km |
| 4                                  | Footing sur terrain plat <b>EF</b>                              | 🕒 1 h    | 11,05 km/h           | 5:25 min/km |
| 5                                  | ECH puis <b>4 x 1500 AS42 r3'</b> . RAC                         | 🕒 1 h 15 | 13,77 km/h           | 4:21 min/km |

| Semaine 12 : régénération et compétition |   |       | Allure travail cible |             |
|--|---|-------|----------------------|-------------|
| 1  | Footing en <b>EF</b> avec <b>dernier km AS42 en rappel d'allure</b> | 🕒 35' | 13,77 km/h           | 4:21 min/km |
| 2  | Footing avec <b>6 x 30"/40"</b>                                     | 🕒 30' | 17 km/h              | 3:31 min/km |
| 3  | Footing avec 3 LD   | 🕒 20' | 11,05 km/h           | 5:25 min/km |
| 4  | Echauffement très lent avant la course en <b>EF très cool</b>       | 🕒 10' | 10,2 km/h            | 5:52 min/km |