

# 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.

## 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

| <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 <b>2 x 10' AS42</b>                                  |  | 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 <b>8 x 30"/30"</b>                                    | (⌚) 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 <b>3 x 10' AS42 r3'</b>                               | (⌚) 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 <b>4 x (3' - 2')</b> 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 <b>4000 - 3000 - 2000 - 1000 AS42 r4'</b>      | (⌚) 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 <b>3x400 r1', 4x300 r1', 5x200 r40"</b>       | (⌚) 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 <b>2000 - 4000 - 4000 - 2000 AS42 r4'. RAC</b>  | (⌚) 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 + <b>2 x (5 x 1'30/1')</b> 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 <b>2 x 30' AS42 r3' au bout de 1 h</b>    | (⌚) 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 <b>(6 x 250 r50") r3'. RAC</b>         | (⌚) 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 <b>1'/2'/3'/4'/4'/3'/2'/1'</b> 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)</b> r3'. 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 avec 3 x 10' AS42 r3'</b>         | (⌚) | 1 h 40               | 13,77 km/h | 4:21 min/km |
| 5                                  | Sortie sur route <b>EF en terrain vallonné</b>                  | (⌚) | 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 EF  | (⌚) | 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 EF 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 |