

Plan d'entraînement MARATHON sur 12 SEMAINES



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

Page 1/3

VMA : 18

5 séances par semaine

Temps estimé entre 02:58 h et 03:10 h

Allure spécifique (AS42)	14,4 km/h	4:10 min/km
Allure spécifique (AS21)	15,3 km/h	3:55 min/km
Allure spécifique (AS10)	16,2 km/h	3:42 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

Semaine 1 : découverte des allures			Allure travail cible		
1	Footing sur terrain vallonné. Totale aisance respiratoire		1 h 15	10,8 km/h	5:33 min/km
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 10 x 1'1' . RAC		1 h	18,36 km/h	3:16 min/km
3	Footing EF		1 h	11,7 km/h	5:07 min/km
4	ECH + éducatifs + 3 LD. 3 x 2 km AS42 r4' . RAC		1 h 30	14,4 km/h	4:10 min/km
5	Sortie en EF sur bitume		1 h	10,8 km/h	5:33 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	18,36 km/h	3:16 min/km
2	Sortie sur bitume en totale aisance respiratoire		1 h 15	11,7 km/h	5:07 min/km
3	Sortie avec ECH + éducatifs. Puis 9 x 2' r2' . RAC		1 h 05	17,1 km/h	3:30 min/km
4	Sortie longue en EF		1 h 45	11,34 km/h	5:17 min/km
5	Sortie avec 2 x 10' AS42		1 h 10	14,58 km/h	4:06 min/km

*

Semaine 3 : charge d'entraînement importante			Allure travail cible		
1	Footing en totale aisance respiratoire sur terrain vallonné		1 h 15	10,8 km/h	5:33 min/km
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 2 x (6 x 200 r40") r3' . RAC		1 h 10	18,9 km/h	3:10 min/km
3	Footing EF		1 h 05	11,7 km/h	5:07 min/km
4	Sortie en EF avec 5 lignes droites		1 h 15	11,7 km/h	5:07 min/km
5	Sortie longue EF avec bloc 3 x 3000 AS42 r4'		2 h 00	14,58 km/h	4:06 min/km

Plan d'entraînement MARATHON sur 12 SEMAINES



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

Page 2/3

Semaine 4 : assimilation de la charge			Allure travail cible		
1	Footing EF	(⌚) 45'	11,7 km/h	5:07	min/km
2	Footing en EF	(⌚) 30'	11,7 km/h	5:07	min/km
3	Footing avec 8 x 30"/30"	(⌚) 55'	18,54 km/h	3:14	min/km
4	Footing sur terrain vallonné en totale aisance respiratoire	(⌚) 50'	10,8 km/h	5:33	min/km
5	Footing avec 3 x 10' AS42 r3'	(⌚) 1 h 15'	14,58 km/h	4:06	min/km

Semaine 5 : charge d'entraînement importante			Allure travail cible		
1	Footing EF	(⌚) 1 h 15'	11,7 km/h	5:07	min/km
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 4 x (3' - 2') r1' et r3'. RAC	(⌚) 1 h 15'	17,10 km/h	3:30	min/km
3	Footing EF	(⌚) 1 h	10,8 km/h	5:33	min/km
4	Footing EF	(⌚) 1 h 30'	11,70 km/h	5:07	min/km
5	Sortie longue avec 4000 - 3000 - 2000 - 1000 AS42 r4'	(⌚) 2 h	14,58 km/h	4:06	min/km

Semaine 6 : charge d'entraînement importante			Allure travail cible		
1	Footing en totale aisance respiratoire sur terrain vallonné	(⌚) 1 h 20'	10,8 km/h	5:33	min/km
2	ECH + éducatifs puis 3x400 r1', 4x300 r1', 5x200 r40"	(⌚) 1 h 05'	17,10 km/h	3:30	min/km
3	Sortie sur route en EF	(⌚) 1 h 35'	10,8 km/h	5:33	min/km
4	Sortie longue avec 2000 - 4000 - 4000 - 2000 AS42 r4'. RAC	(⌚) 2 h 15'	14,58 km/h	4:06	min/km
5	Sortie en EF	(⌚) 1 h 20'	10,80 km/h	5:33	min/km

Semaine 7 : charge d'entraînement maximale			Allure travail cible		
1	Sortie en EF	(⌚) 1 h 15'	11,34 km/h	5:17	min/km
2	Footing avec ECH + 2 x (5 x 1'30/1') r3' entre les blocs. RAC	(⌚) 1 h 10'	17,10 km/h	3:30	min/km
3	Sortie en EF	(⌚) 1 h 15'	10,80 km/h	5:33	min/km
4	Sortie en EF	(⌚) 1 h 45'	11,70 km/h	5:07	min/km
5	Sortie longue avec EF avec 2 x 30' AS42 r3' au bout de 1 h	(⌚) 2 h 30'	14,58 km/h	4:06	min/km

Semaine 8 : assimilation de la charge			Allure travail cible		
1	Footing en EF	(⌚) 50'	11,34 km/h	5:17	min/km
2	Footing en EF	(⌚) 35'	11,34 km/h	5:17	min/km
3	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis (6 x 250 r50") r3'. RAC	(⌚) 1 h	18 km/h	3:20	min/km
4	Footing en EF sur terrain vallonné , avec 5 LD de 10"	(⌚) 45'	10,8 km/h	5:33	min/km
5	Pyramide 1'2'3'4'3'2'1' 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
feuille-de-route.com

Page 3/3

Semaine 9 : grosse charge d'entraînement		Allure travail cible		
1	Footing avec 10 dernières minutes AS42	⌚ 1 h 20	14,58 km/h	4:06 min/km
2	Footing en EF sur terrain vallonné	⌚ 1 h 15	10,8 km/h	5:33 min/km
3	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 2 x (5 x 250 r50") r3' . RAC	⌚ 1 h 10	18 km/h	3:20 min/km
4	Footing en EF	⌚ 1 h 40	11,70 km/h	5:07 min/km
5	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 en EF	⌚ 1 h 15	11,7 km/h	5:07 min/km
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 2 x (4 x 2' r1'15) r3'. RAC	⌚ 1 h	16,74 km/h	3:35 min/km
3	Footing à plat sur bitume en EF	⌚ 1 h	11,7 km/h	5:07 min/km
4	Sortie longue sur route EF avec 3 x 10' AS42 r3'	⌚ 1 h 40	14,58 km/h	4:06 min/km
5	Sortie sur route EF en terrain vallonné	⌚ 1 h 10	10,8 km/h	5:33 min/km

Semaine 11 : allègement progressif		Allure travail cible		
1	Footing en EF	⌚ 50'	11,7 km/h	5:07 min/km
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 4 x 1'/1', 8 x 30"/30" + RAC	⌚ 50'	18,36 km/h	3:16 min/km
3	Footing en EF	⌚ 30'	11,7 km/h	5:07 min/km
4	Footing sur terrain plat EF	⌚ 1 h	11,70 km/h	5:07 min/km
5	ECH puis 4 x 1500 AS42 r3' . RAC	⌚ 1 h 15	14,58 km/h	4:06 min/km

Semaine 12 : régénération et compétition		Allure travail cible		
1	Footing en EF avec dernier km AS42 en rappel d'allure	⌚ 35'	14,58 km/h	4:06 min/km
2	Footing avec 6 x 30"/40"	⌚ 30'	18 km/h	3:20 min/km
3	Footing avec 3 LD	⌚ 20'	11,7 km/h	5:07 min/km
4	Echauffement très lent avant la course en EF très cool	⌚ 10'	10,8 km/h	5:33 min/km