

# 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 : **19,5**

5 séances par semaine

**Temps estimé entre 02:44 h et 02:55 h**

Allure spécifique (AS42)	15,6 km/h	3:50 min/km
Allure spécifique (AS21)	16,58 km/h	3:37 min/km
Allure spécifique (AS10)	17,55 km/h	3:25 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	11,7 km/h	5:07 min/km	
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis <b>10 x 1'1'</b> . RAC	1 h	19,89 km/h	3:01 min/km	
3	Footing <b>EF</b>	1 h	12,68 km/h	4:44 min/km	
4	ECH + éducatifs + 3 LD. <b>3 x 2 km AS42 r4'</b> . RAC	1 h 30	15,6 km/h	3:50 min/km	
5	Sortie en EF sur bitume	1 h	11,7 km/h	5:07 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	19,89 km/h	3:01 min/km	
2	Sortie sur bitume en <b>totale aisance respiratoire</b>	1 h 15	12,68 km/h	4:44 min/km	
3	Sortie avec ECH + éducatifs. Puis <b>9 x 2' r2'</b> . RAC	1 h 05	18,53 km/h	3:14 min/km	
4	Sortie longue en <b>EF</b>	1 h 45	12,29 km/h	4:53 min/km	
5	Sortie avec <b>2 x 10' AS42</b>	1 h 10	15,8 km/h	3:47 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	11,7 km/h	5:07 min/km	
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis <b>2 x (6 x 200 r40") r3'</b> . RAC	1 h 10	20,48 km/h	2:55 min/km	
3	Footing <b>EF</b>	1 h 05	12,68 km/h	4:44 min/km	
4	Sortie en <b>EF avec 5 lignes droites</b>	1 h 15	12,68 km/h	4:44 min/km	
5	Sortie longue EF avec bloc <b>3 x 3000 AS42 r4'</b>	2 h 00	15,80 km/h	3:47 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'	12,68 km/h	4:44 min/km
2	Footing en EF	⌚ 30'	12,68 km/h	4:44 min/km
3	Footing avec <b>8 x 30"/30"</b>	⌚ 55'	20,09 km/h	2:59 min/km
4	Footing sur terrain vallonné en <b>totale aisance respiratoire</b>	⌚ 50'	11,7 km/h	5:07 min/km
5	Footing avec <b>3 x 10' AS42 r3'</b>	⌚ 1 h 15'	15,8 km/h	3:47 min/km

Semaine 5 : charge d'entraînement importante		Allure travail cible		
1	Footing EF	⌚ 1 h 15'	12,68 km/h	4:44 min/km
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis <b>4 x (3' - 2')</b> r1' et r3'. RAC	⌚ 1 h 15'	18,53 km/h	3:14 min/km
3	Footing EF	⌚ 1 h	11,7 km/h	5:07 min/km
4	Footing EF	⌚ 1 h 30'	12,68 km/h	4:44 min/km
5	Sortie longue avec <b>4000 - 3000 - 2000 - 1000 AS42 r4'</b>	⌚ 2 h	15,8 km/h	3:47 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'	11,7 km/h	5:07 min/km
2	ECH + éducatifs puis <b>3x400 r1', 4x300 r1', 5x200 r40"</b>	⌚ 1 h 05'	18,53 km/h	3:14 min/km
3	Sortie sur route en EF	⌚ 1 h 35'	11,7 km/h	5:07 min/km
4	Sortie longue avec <b>2000 - 4000 - 4000 - 2000 AS42 r4'</b> . RAC	⌚ 2 h 15'	15,8 km/h	3:47 min/km
5	Sortie en EF	⌚ 1 h 20'	11,70 km/h	5:07 min/km

Semaine 7 : charge d'entraînement maximale		Allure travail cible		
1	Sortie en EF	⌚ 1 h 15'	12,29 km/h	4:53 min/km
2	Footing avec ECH + <b>2 x (5 x 1'30/1')</b> r3' entre les blocs. RAC	⌚ 1 h 10'	18,53 km/h	3:14 min/km
3	Sortie en EF	⌚ 1 h 15'	11,70 km/h	5:07 min/km
4	Sortie en EF	⌚ 1 h 45'	12,68 km/h	4:44 min/km
5	Sortie longue avec EF avec <b>2 x 30' AS42 r3' au bout de 1 h</b>	⌚ 2 h 30'	15,8 km/h	3:47 min/km

Semaine 8 : assimilation de la charge		Allure travail cible		
1	Footing en EF	⌚ 50'	12,29 km/h	4:53 min/km
2	Footing en EF	⌚ 35'	12,29 km/h	4:53 min/km
3	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis <b>(6 x 250 r50") r3'</b> . RAC	⌚ 1 h	19,5 km/h	3:04 min/km
4	Footing en EF sur terrain vallonné, avec 5 LD de 10"	⌚ 45'	11,7 km/h	5:07 min/km
5	Pyramide <b>1'2'3'4'3'2'1'</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	15,8 km/h	3:47 min/km
2	Footing en <b>EF</b> sur terrain vallonné	⌚ 1 h 15	11,7 km/h	5:07 min/km
3	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis <b>2 x (5 x 250 r50") r3'</b> . RAC	⌚ 1 h 10	19,5 km/h	3:04 min/km
4	Footing en <b>EF</b>	⌚ 1 h 40	12,68 km/h	4:44 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	12,68 km/h	4:44 min/km
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis <b>2 x (4 x 2' r1'15)</b> r3'. RAC	⌚ 1 h	18,14 km/h	3:18 min/km
3	Footing à plat sur bitume en <b>EF</b>	⌚ 1 h	12,68 km/h	4:44 min/km
4	Sortie longue sur route <b>EF avec 3 x 10' AS42 r3'</b>	⌚ 1 h 40	15,8 km/h	3:47 min/km
5	Sortie sur route <b>EF en terrain vallonné</b>	⌚ 1 h 10	11,7 km/h	5:07 min/km

Semaine 11 : allègement progressif		Allure travail cible		
1	Footing en <b>EF</b>	⌚ 50'	12,68 km/h	4:44 min/km
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis <b>4 x 1'/1', 8 x 30"/30" + RAC</b>	⌚ 50'	19,89 km/h	3:01 min/km
3	Footing en EF	⌚ 30'	12,68 km/h	4:44 min/km
4	Footing sur terrain plat <b>EF</b>	⌚ 1 h	12,68 km/h	4:44 min/km
5	ECH puis <b>4 x 1500 AS42 r3'</b> . RAC	⌚ 1 h 15	15,8 km/h	3:47 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'	15,8 km/h	3:47 min/km
2	Footing avec <b>6 x 30"/40"</b>	⌚ 30'	19,5 km/h	3:04 min/km
3	Footing avec 3 LD	⌚ 20'	12,68 km/h	4:44 min/km
4	Echauffement très lent avant la course en <b>EF très cool</b>	⌚ 10'	11,7 km/h	5:07 min/km