

# 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 : **20**

5 séances par semaine

**Temps estimé entre 02:40 h et 02:51 h**

Allure spécifique (AS42)	16 km/h	3:45 min/km
Allure spécifique (AS21)	17 km/h	3:31 min/km
Allure spécifique (AS10)	18 km/h	3:20 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	12 km/h 5:00 min/km
	2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis <b>10 x 1'1"</b> . RAC	1 h	20,40 km/h 2:56 min/km
	3	Footing <b>EF</b>	1 h	13 km/h 4:36 min/km
	4	ECH + éducatifs + 3 LD. <b>3 x 2 km AS42 r4"</b> . RAC	1 h 30	16 km/h 3:45 min/km
	5	Sortie en EF sur bitume	1 h	12 km/h 5:00 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	20,4 km/h 2:56 min/km
	2	Sortie sur bitume en <b>totale aisance respiratoire</b>	1 h 15	13 km/h 4:36 min/km
	3	Sortie avec ECH + éducatifs. Puis <b>9 x 2' r2"</b> . RAC	1 h 05	19 km/h 3:09 min/km
	4	Sortie longue en <b>EF</b>	1 h 45	12,6 km/h 4:45 min/km
	5	Sortie avec 2 x 10' AS42	1 h 10	16,2 km/h 3:42 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	12 km/h 5:00 min/km
	2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis <b>2 x (6 x 200 r40") r3"</b> . RAC	1 h 10	21 km/h 2:51 min/km
	3	Footing <b>EF</b>	1 h 05	13 km/h 4:36 min/km
	4	Sortie en <b>EF avec 5 lignes droites</b>	1 h 15	13 km/h 4:36 min/km
	5	Sortie longue EF avec bloc <b>3 x 3000 AS42 r4"</b>	2 h 00	16,20 km/h 3:42 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'	13 km/h	4:36 min/km
2	Footing en EF		30'	13 km/h	4:36 min/km
3	Footing avec 8 x 30"/30"		55'	20,6 km/h	2:54 min/km
4	Footing sur terrain vallonné en <b>totale aisance respiratoire</b>		50'	12 km/h	5:00 min/km
5	Footing avec 3 x 10' AS42 r3'		1 h 15	16,2 km/h	3:42 min/km

Semaine 5 : charge d'entraînement importante				Allure travail cible	
1	Footing EF		1 h 15	13 km/h	4:36 min/km
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 4 x (3' - 2') r1' et r3'. RAC		1 h 15	19,00 km/h	3:09 min/km
3	Footing EF		1 h	12 km/h	5:00 min/km
4	Footing EF		1 h 30	13,00 km/h	4:36 min/km
5	Sortie longue avec 4000 - 3000 - 2000 - 1000 AS42 r4'		2 h	16,2 km/h	3:42 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	12 km/h	5:00 min/km
2	ECH + éducatifs puis 3x400 r1', 4x300 r1', 5x200 r40"		1 h 05	19,00 km/h	3:09 min/km
3	Sortie sur route en EF		1 h 35	12 km/h	5:00 min/km
4	Sortie longue avec 2000 - 4000 - 4000 - 2000 AS42 r4'. RAC		2 h 15	16,2 km/h	3:42 min/km
5	Sortie en EF		1 h 20	12,00 km/h	5:00 min/km

Semaine 7 : charge d'entraînement maximale				Allure travail cible	
1	Sortie en EF		1 h 15	12,6 km/h	4:45 min/km
2	Footing avec ECH + 2 x (5 x 1'30/1') r3' entre les blocs. RAC		1 h 10	19,00 km/h	3:09 min/km
3	Sortie en EF		1 h 15	12,00 km/h	5:00 min/km
4	Sortie en EF		1 h 45	13,00 km/h	4:36 min/km
5	Sortie longue avec EF avec 2 x 30' AS42 r3' au bout de 1 h		2 h 30	16,2 km/h	3:42 min/km

Semaine 8 : assimilation de la charge				Allure travail cible	
1	Footing en EF		50'	12,6 km/h	4:45 min/km
2	Footing en EF		35'	12,6 km/h	4:45 min/km
3	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis (6 x 250 r50") r3'. RAC		1 h	20 km/h	3:00 min/km
4	Footing en EF sur terrain vallonné, avec 5 LD de 10"		45'	12 km/h	5:00 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	16,2 km/h	3:42 min/km
2	Footing en <b>EF</b> sur terrain vallonné	🕒 1 h 15	12 km/h	5:00 min/km
3	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis <b>2 x (5 x 250 r50") r3'</b> . RAC	🕒 1 h 10	20 km/h	3:00 min/km
4	Footing en <b>EF</b>	🕒 1 h 40	13,00 km/h	4:36 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	13 km/h	4:36 min/km
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis <b>2 x (4 x 2' r1'15) r3'</b> . RAC	🕒 1 h	18,60 km/h	3:13 min/km
3	Footing à plat sur bitume en <b>EF</b>	🕒 1 h	13 km/h	4:36 min/km
4	Sortie longue sur route <b>EF</b> avec <b>3 x 10' AS42 r3'</b>	🕒 1 h 40	16,2 km/h	3:42 min/km
5	Sortie sur route <b>EF</b> en terrain vallonné	🕒 1 h 10	12 km/h	5:00 min/km

Semaine 11 : allègement progressif			Allure travail cible	
1	Footing en <b>EF</b>	🕒 50'	13 km/h	4:36 min/km
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis <b>4 x 1'1', 8 x 30"/30" + RAC</b>	🕒 50'	20,4 km/h	2:56 min/km
3	Footing en <b>EF</b>	🕒 30'	13 km/h	4:36 min/km
4	Footing sur terrain plat <b>EF</b>	🕒 1 h	13,00 km/h	4:36 min/km
5	ECH puis <b>4 x 1500 AS42 r3'</b> . RAC	🕒 1 h 15	16,2 km/h	3:42 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'	16,2 km/h	3:42 min/km
2	Footing avec <b>6 x 30"/40"</b>	🕒 30'	20 km/h	3:00 min/km
3	Footing avec 3 LD	🕒 20'	13 km/h	4:36 min/km
4	Echauffement très lent avant la course en <b>EF très cool</b>	🕒 10'	12 km/h	5:00 min/km