

Plan d'entraînement MARATHON sur 12 SEMAINES



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

Page 1/3

VMA : **20,5**

5 séances par semaine

Temps estimé entre 02:36 h et 02:46 h

Allure spécifique (AS42)	16,4 km/h	3:39 min/km
Allure spécifique (AS21)	17,43 km/h	3:26 min/km
Allure spécifique (AS10)	18,45 km/h	3:15 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	12,3 km/h	4:52 min/km	
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 10 x 1'1' . RAC	1 h	20,91 km/h	2:52 min/km	
3	Footing EF	1 h	13,33 km/h	4:30 min/km	
4	ECH + éducatifs + 3 LD. 3 x 2 km AS42 r4' . RAC	1 h 30	16,4 km/h	3:39 min/km	
5	Sortie en EF sur bitume	1 h	12,3 km/h	4:52 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	20,91 km/h	2:52 min/km	
2	Sortie sur bitume en totale aisance respiratoire	1 h 15	13,33 km/h	4:30 min/km	
3	Sortie avec ECH + éducatifs. Puis 9 x 2' r2' . RAC	1 h 05	19,48 km/h	3:04 min/km	
4	Sortie longue en EF	1 h 45	12,92 km/h	4:38 min/km	
5	Sortie avec 2 x 10' AS42	1 h 10	16,61 km/h	3:36 min/km	

*

Semaine 3 : charge d'entraînement importante			Allure travail cible		
1	Footing en totale aisance respiratoire sur terrain vallonné	1 h 15	12,3 km/h	4:52 min/km	
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 2 x (6 x 200 r40") r3' . RAC	1 h 10	21,53 km/h	2:47 min/km	
3	Footing EF	1 h 05	13,33 km/h	4:30 min/km	
4	Sortie en EF avec 5 lignes droites	1 h 15	13,33 km/h	4:30 min/km	
5	Sortie longue EF avec bloc 3 x 3000 AS42 r4'	2 h 00	16,61 km/h	3:36 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'	13,33 km/h	4:30	min/km
2	Footing en EF	⌚ 30'	13,33 km/h	4:30	min/km
3	Footing avec 8 x 30"/30"	⌚ 55'	21,12 km/h	2:50	min/km
4	Footing sur terrain vallonné en totale aisance respiratoire	⌚ 50'	12,3 km/h	4:52	min/km
5	Footing avec 3 x 10' AS42 r3'	⌚ 1 h 15	16,61 km/h	3:36	min/km

Semaine 5 : charge d'entraînement importante		Allure travail cible			
1	Footing EF	⌚ 1 h 15	13,33 km/h	4:30	min/km
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 4 x (3' - 2') r1' et r3'. RAC	⌚ 1 h 15	19,48 km/h	3:04	min/km
3	Footing EF	⌚ 1 h	12,3 km/h	4:52	min/km
4	Footing EF	⌚ 1 h 30	13,33 km/h	4:30	min/km
5	Sortie longue avec 4000 - 3000 - 2000 - 1000 AS42 r4'	⌚ 2 h	16,61 km/h	3:36	min/km

Semaine 6 : charge d'entraînement importante		Allure travail cible			
1	Footing en totale aisance respiratoire sur terrain vallonné	⌚ 1 h 20	12,3 km/h	4:52	min/km
2	ECH + éducatifs puis 3x400 r1', 4x300 r1', 5x200 r40"	⌚ 1 h 05	19,48 km/h	3:04	min/km
3	Sortie sur route en EF	⌚ 1 h 35	12,3 km/h	4:52	min/km
4	Sortie longue avec 2000 - 4000 - 4000 - 2000 AS42 r4'. RAC	⌚ 2 h 15	16,61 km/h	3:36	min/km
5	Sortie en EF	⌚ 1 h 20	12,30 km/h	4:52	min/km

Semaine 7 : charge d'entraînement maximale		Allure travail cible			
1	Sortie en EF	⌚ 1 h 15	12,92 km/h	4:38	min/km
2	Footing avec ECH + 2 x (5 x 1'30/1') r3' entre les blocs. RAC	⌚ 1 h 10	19,48 km/h	3:04	min/km
3	Sortie en EF	⌚ 1 h 15	12,30 km/h	4:52	min/km
4	Sortie en EF	⌚ 1 h 45	13,33 km/h	4:30	min/km
5	Sortie longue avec EF avec 2 x 30' AS42 r3' au bout de 1 h	⌚ 2 h 30	16,61 km/h	3:36	min/km

Semaine 8 : assimilation de la charge		Allure travail cible			
1	Footing en EF	⌚ 50'	12,92 km/h	4:38	min/km
2	Footing en EF	⌚ 35'	12,92 km/h	4:38	min/km
3	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis (6 x 250 r50") r3'. RAC	⌚ 1 h	20,5 km/h	2:55	min/km
4	Footing en EF sur terrain vallonné, avec 5 LD de 10"	⌚ 45'	12,3 km/h	4:52	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	16,61 km/h	3:36 min/km	
2	Footing en EF sur terrain vallonné	⌚ 1 h 15	12,3 km/h	4:52 min/km	
3	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 2 x (5 x 250 r50") r3' . RAC	⌚ 1 h 10	20,5 km/h	2:55 min/km	
4	Footing en EF	⌚ 1 h 40	13,33 km/h	4:30 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	13,33 km/h	4:30 min/km	
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 2 x (4 x 2' r1'15) r3'. RAC	⌚ 1 h	19,07 km/h	3:08 min/km	
3	Footing à plat sur bitume en EF	⌚ 1 h	13,33 km/h	4:30 min/km	
4	Sortie longue sur route EF avec 3 x 10' AS42 r3'	⌚ 1 h 40	16,61 km/h	3:36 min/km	
5	Sortie sur route EF en terrain vallonné	⌚ 1 h 10	12,3 km/h	4:52 min/km	

Semaine 11 : allègement progressif			Allure travail cible		
1	Footing en EF	⌚ 50'	13,33 km/h	4:30 min/km	
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis 4 x 1'/1', 8 x 30"/30" + RAC	⌚ 50'	20,91 km/h	2:52 min/km	
3	Footing en EF	⌚ 30'	13,33 km/h	4:30 min/km	
4	Footing sur terrain plat EF	⌚ 1 h	13,33 km/h	4:30 min/km	
5	ECH puis 4 x 1500 AS42 r3' . RAC	⌚ 1 h 15	16,61 km/h	3:36 min/km	

Semaine 12 : régénération et compétition			Allure travail cible		
1	Footing en EF avec dernier km AS42 en rappel d'allure	⌚ 35'	16,61 km/h	3:36 min/km	
2	Footing avec 6 x 30"/40"	⌚ 30'	20,5 km/h	2:55 min/km	
3	Footing avec 3 LD	⌚ 20'	13,33 km/h	4:30 min/km	
4	Echauffement très lent avant la course en EF très cool	⌚ 10'	12,3 km/h	4:52 min/km	