

PLAN D'ENTRAÎNEMENT MARATHON SUR 10 SEMAINES

OBJECTIF : 3H00 | VMA INDICATIVE : 18KM/H
3 à 4 entraînements par semaine
VITESSE ET ALLURE MOYENNE CIBLE
14,1km/h soit 4'16/km



ALLURES DE TRAVAIL
100% VMA : 3'20/km | 95% VMA : 3'31/km | 90% VMA : 3'42/km
85% VMA : 3'55/km | 80% VMA : 4'10/km | 75% VMA : 4'27/km
70% VMA : 4'46/km | 65% VMA : 5'08/km | 60% VMA : 5'33/km

SEMAINE 01

SEMAINE PRÉPARATOIRE

SÉANCE 1 : LUNDI

50min de footing en aisance respiratoire à 60% VMA (soit à 5'33/km)

SÉANCE 2 : MERCREDI

SÉANCE DE GROUPE
20min d'échauffement +
2 blocs de 8 répétitions de 200m entre 95% et 100% de VMA (soit entre 3'20/km et 3'31/km)
Récupération active de 100m entre les 200m et 4min entre les blocs
10min de retour au calme

SÉANCE 3 : SAMEDI

13km d'endurance à 60% VMA (soit à 5'33/km)

SEMAINE 02

SÉANCE 1 : LUNDI

20min d'échauffement +
2 blocs de 6 répétitions de 300m entre 95% et 100% de VMA (soit entre 3'20/km et 3'31/km)
Récupération active de 100m entre les 300m et 4min entre les blocs
10min de retour au calme

SÉANCE 2 : MERCREDI

14km d'endurance à 60% VMA (soit à 5'33/km)

SÉANCE 3 : VENDREDI

SÉANCE DE GROUPE
20min d'échauffement +
12 à 14 répétitions de la côte de la Cavée
Récupération active dans la descente
10min de retour au calme

SÉANCE 4 : SAMEDI

SÉANCE SUPPLÉMENTAIRE
12km d'endurance à 60% VMA (soit à 5'33/km)

SEMAINE 03

SÉANCE 1 : LUNDI

15km d'endurance à 60% VMA (soit à 5'33/km)

SÉANCE 2 : MERCREDI

SÉANCE DE GROUPE
20min d'échauffement +
4 répétitions de 2000m entre 75% et 80% VMA (soit entre 4'10/km et 4'27/km)
Récupération active de 400m entre les répétitions
10min de retour au calme

SÉANCE 3 : JEUDI

SÉANCE SUPPLÉMENTAIRE
12km d'endurance à 60% VMA (soit à 5'33/km)

SÉANCE 4 : SAMEDI

16km d'endurance dont 10km à 60% VMA (soit à 5'33/km) et 6km à 65% VMA (soit à 5'08/km)

SEMAINE 04

SÉANCE 1 : LUNDI

20min d'échauffement +
14 répétitions de 400m entre 90% et 95% VMA (soit entre 3'31/km et 3'42/km)
Récupération active de 200m entre les répétitions
10min de retour au calme

SÉANCE 2 : MERCREDI

18km d'endurance dont 10km à 65% VMA (soit à 5'08/km) et 8km à 70% VMA (soit à 4'46/km)

SÉANCE 3 : VENDREDI

SÉANCE DE GROUPE
20min d'échauffement +
3min/4min/5min/6min/5min/4min/3min entre 80% et 85% VMA (soit entre 3'55/km et 4'10/km)
Récupération active de la moitié du temps de travail entre les répétitions
10min de retour au calme

SÉANCE 4 : SAMEDI

SÉANCE SUPPLÉMENTAIRE
13km d'endurance à 60% VMA (soit à 5'33/km)

SEMAINE 05

SÉANCE 1 : LUNDI

15km d'endurance à 65% VMA (soit à 5'08/km)

SÉANCE 2 : MERCREDI

20min d'échauffement +
3 répétitions de 3000m entre 75% et 80% VMA (soit entre 4'10/km et 4'27/km)
Récupération active de 400m entre les répétitions
10min de retour au calme

SÉANCE 3 : JEUDI

SÉANCE SUPPLÉMENTAIRE
13km d'endurance à 60% VMA (soit à 5'33/km)

SÉANCE 4 : SAMEDI

20km d'endurance dont 10km à 60% VMA (soit à 5'33/km), 5km à 65% VMA (soit à 5'08/km) et 5km aux sensations

PLAN D'ENTRAÎNEMENT MARATHON SUR 10 SEMAINES

OBJECTIF : 3H00 | VMA INDICATIVE : 18KM/H
3 à 4 entraînements par semaine
VITESSE ET ALLURE MOYENNE CIBLE
14,1km/h soit 4'16/km



ALLURES DE TRAVAIL
100% VMA : 3'20/km | 95% VMA : 3'31/km | 90% VMA : 3'42/km
85% VMA : 3'55/km | 80% VMA : 4'10/km | 75% VMA : 4'27/km
70% VMA : 4'46/km | 65% VMA : 5'08/km | 60% VMA : 5'33/km

SEMAINE 06

SEMAINE 07

SEMAINE 08

SEMAINE 09

SEMAINE 10

CYCLE 2 : TRAVAIL SPÉCIFIQUE

SEMAINE DE COURSE

SÉANCE 1 : LUNDI

16km d'endurance dont 10km à 60% VMA (soit à 5'33/km) et 6km à 65% VMA (soit à 5'08/km)

SÉANCE 2 : MERCREDI

20min d'échauffement +
3 répétitions de 4000m entre 70% et 75% VMA (soit entre 4'27/km et 4'46/km)
Récupération active de 400m entre les répétitions
10min de retour au calme

SÉANCE 3 : JEUDI

SÉANCE SUPPLÉMENTAIRE
13km d'endurance à 60% VMA (soit à 5'33/km)

SÉANCE 4 : SAMEDI

SÉANCE DE GROUPE
Sortie collective avec les meneurs d'allure.
Allonger la sortie ou en faire une deuxième dans la journée pour atteindre un total de 25km entre 60% et 65% VMA (soit entre 5'08/km et 5'33/km)

SÉANCE 1 : LUNDI

16km d'endurance à 60% VMA (soit à 5'33/km)

SÉANCE 2 : MERCREDI

20min d'échauffement +
2 répétitions de 5000m entre 70% et 75% VMA (soit entre 4'27/km et 4'46/km)
Récupération active de 400m entre les répétitions
10min de retour au calme

SÉANCE 3 : JEUDI

SÉANCE SUPPLÉMENTAIRE
14km d'endurance à 60% VMA (soit à 5'33/km)

SÉANCE 4 : SAMEDI

30km d'endurance dont 10km à 60% VMA (soit à 5'33/km), 10km à 65% VMA (soit à 5'08/km) et 10km entre 65% et 70% VMA (soit entre 4'46/km et 5'08/km)

SÉANCE 1 : LUNDI

20min d'échauffement +
14 répétitions de 500m entre 80% et 85% VMA (soit entre 3'55/km et 4'10/km)
Récupération active de 300m entre les répétitions
10min de retour au calme

SÉANCE 2 : MERCREDI

16km d'endurance à 60% VMA (soit à 5'33/km)

SÉANCE 3 : VENDREDI

SÉANCE DE GROUPE
20min d'échauffement +
10000m + 3000m entre 70% et 75% de VMA (soit entre 4'27/km et 4'46/km)
Récupération de 4min entre les 10000m et le 3000m
10min de retour au calme

SÉANCE 4 : SAMEDI

SÉANCE SUPPLÉMENTAIRE
14km d'endurance à 60% VMA (soit à 5'33/km)

SÉANCE 1 : LUNDI

14km d'endurance dont 10km à 60% VMA (soit à 5'33/km) et 4km à 65% VMA (soit à 5'08/km)

SÉANCE 2 : MERCREDI

SÉANCE DE GROUPE
20min d'échauffement +
5000m + 2000m entre 70% et 75% de VMA (soit entre 4'27/km et 4'46/km)
Récupération active de 400m entre le 5000m et le 2000m
10min de retour au calme

SÉANCE 3 : SAMEDI

14km d'endurance à 65% VMA (soit à 5'08/km)

SÉANCE 1 : MERCREDI

10km d'endurance à 60% VMA (soit à 5'33/km)

SÉANCE 2 : DIMANCHE - JOUR J

Pensez à prendre du plaisir.
Un seul objectif : franchir la ligne d'arrivée avec le sourire.
Bon marathon !