

PLAN D'ENTRAÎNEMENT MARATHON SUR 10 SEMAINES

OBJECTIF : 3H00 | VMA INDICATIVE : 18KM/H

4 entraînements par semaine

VITESSE ET ALLURE MOYENNE CIBLE

14,1km/h soit 4'16/km



ALLURES DE TRAVAIL

Allure 1 (travail spécifique) : 14,1km/h soit 4'16/km

Allure 2 (endurance fondamentale) : entre 4'46/km et 5'08/km

100% VMA : 3'20/km

95% VMA : 3'31/km

90% VMA : 3'42/km

SEMAINE 01

SEMAINE PRÉPARATOIRE

SÉANCE 1 : TRAVAIL SPÉCIFIQUE

30min de footing en aisance respiratoire + 6 répétitions de 1000m objectif allure 1
Découverte de l'allure spécifique
Récupération active 1min30
entre les répétitions
10min de retour au calme

SÉANCE 2 : FRACTIONNÉ

20min d'échauffement + 2 blocs de 8 répétitions de 30sec/30sec
Alterner 30sec d'effort et 30sec de récupération active
Récupération active de 3min entre les blocs
10min de retour au calme

SÉANCE 3 : FOOTING

45min d'endurance à allure 2
10min d'assouplissements

SÉANCE 4 : SORTIE LONGUE

1h d'endurance à allure 2 sur terrain vallonné

SEMAINE 02

SÉANCE 1 : FOOTING

30min de footing en aisance respiratoire
20min de renforcement (abdos/gainage)

SÉANCE 2 : FRACTIONNÉ

20min d'échauffement + 5 répétitions de 200m + 300m à 100% VMA (soit 200m en 40sec et 300m en 1min)
Récupération active de 20sec après les 200m et 30sec après les 300m
10min de retour au calme

SÉANCE 3 : FOOTING

45min d'endurance à allure 2
10min d'assouplissements

SÉANCE 4 : SORTIE LONGUE

1h15 d'endurance à allure 2 dont 4000m + 3000m à allure 1
Récupération active de 2min entre les blocs

SEMAINE 03

SÉANCE 1 : FOOTING

30min de footing en aisance respiratoire + 10 côtes longues

SÉANCE 2 : FRACTIONNÉ

20min d'échauffement + 2 pyramides de 100m + 200m + 300m + 300m + 200m + 100m à 95% VMA
Récupération active de 100m entre les répétitions et 400m entre les pyramides
10min de retour au calme

SÉANCE 3 : FOOTING

45min d'endurance à allure 2
10min d'assouplissements

SÉANCE 4 : SORTIE LONGUE

1h30 d'endurance à allure 2 dont 3 répétitions de 3000m à allure 1
Récupération active de 1min30 entre les répétitions

SEMAINE 04

SÉANCE 1 : FOOTING

30min de footing en aisance respiratoire

SÉANCE 2 : FRACTIONNÉ

20min d'échauffement + 2 blocs de 16 répétitions de 15sec/15sec
Alterner 15sec d'effort et 15sec de récupération active
Récupération active de 3min entre les blocs
10min de retour au calme

SÉANCE 3 : REPOS

SÉANCE 4 : SORTIE LONGUE

1h45 d'endurance à allure 2 dont 2 répétitions de 4000m à allure 1

SEMAINE 05

SÉANCE 1 : FOOTING

1h de footing sur terrain vallonné
15min de renforcement (abdos/gainage)

SÉANCE 2 : FRACTIONNÉ

20min d'échauffement + 10 répétitions de 200m à 100% VMA (soit en 40sec)
Récupération active de 100m entre les répétitions
10min de retour au calme

SÉANCE 3 : FOOTING

1h d'endurance à allure 2
10min d'assouplissements

SÉANCE 4 : SORTIE LONGUE

1h45 d'endurance à allure 2 dont 7000m à allure 1

PLAN D'ENTRAÎNEMENT MARATHON SUR 10 SEMAINES

OBJECTIF : 3H00 | VMA INDICATIVE : 18KM/H

4 entraînements par semaine

VITESSE ET ALLURE MOYENNE CIBLE

14,1km/h soit 4'16/km



ALLURES DE TRAVAIL

Allure 1 (travail spécifique) : 14,1km/h soit 4'16/km

Allure 2 (endurance fondamentale) : entre 4'46/km et 5'08/km

100% VMA : 3'20/km

95% VMA : 3'31/km

90% VMA : 3'42/km

SEMAINE 06

SEMAINE 07

SEMAINE 08

SEMAINE 09

SEMAINE 10

CYCLE 2 : TRAVAIL SPÉCIFIQUE

SÉANCE 1 : FOOTING

30min de footing sur terrain vallonné

20min de renforcement (abdos/gainage)

SÉANCE 2 : FRACTIONNÉ

20min d'échauffement + 5 répétitions de 200m + 300m à 100% VMA (soit 200m en 40sec et 300m en 1min)

Récupération active de 20sec après les 200m et 30sec après les 300m

10min de retour au calme

SÉANCE 3 : FOOTING

1h d'endurance à allure 2

10min d'assouplissements

SÉANCE 4 : SORTIE LONGUE

2h d'endurance à allure 2 dont 10km à allure 1

SÉANCE 1 : FOOTING

1h de footing en aisance respiratoire

15min de renforcement (abdos/gainage)

SÉANCE 2 : FRACTIONNÉ

20min d'échauffement + 10 répétitions de 300m à 95% VMA (soit en 1min03)

Récupération active de 100m entre les répétitions

10min de retour au calme

SÉANCE 3 : FOOTING

1h d'endurance à allure 2

10min d'assouplissements

SÉANCE 4 : SORTIE LONGUE

2h15 d'endurance à allure 2 dont 12km à allure 1

SÉANCE 1 : FOOTING

30min de footing sur terrain vallonné

SÉANCE 2 : FRACTIONNÉ

20min d'échauffement + 8 répétitions de 800m à 90% VMA (soit en 2min58)

Récupération active de 200m entre les répétitions

10min de retour au calme

SÉANCE 3 : FOOTING

1h d'endurance à allure 2

10min d'assouplissements

SÉANCE 4 : SORTIE LONGUE

2h d'endurance à allure 2 dont 14km à allure 1

SÉANCE 1 : FOOTING

45min de footing en aisance respiratoire

10min de renforcement (abdos/gainage)

SÉANCE 2 : SORTIE LONGUE

1h15 d'endurance à allure 2 dont 2 répétitions de 3000m à allure 1

SÉANCE 3 : FOOTING

45min de footing en aisance respiratoire

10min de renforcement (abdos/gainage)

SÉANCE 4 : FOOTING

1h15 d'endurance à allure 2

10min d'assouplissements

SEMAINE DE COURSE

SÉANCE 1 : FOOTING

45min de footing en aisance respiratoire

10min d'assouplissements

SÉANCE 2 : FOOTING

1h de footing en aisance respiratoire

10min d'assouplissements

SÉANCE 3 : VEILLE DE COURSE

20min d'échauffement + 4 répétitions de 100m

SÉANCE 3 : JOUR J

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