

PLAN D'ENTRAÎNEMENT MARATHON SUR 10 SEMAINES

OBJECTIF : 3H45 | VMA INDICATIVE : 15KM/H
3 à 4 entraînements par semaine
VITESSE ET ALLURE MOYENNE CIBLE
11,3 km/h soit 5'20/km



ALLURES DE TRAVAIL

100% VMA : 4'00/km | 95% VMA : 4'13/km | 90% VMA : 4'27/km
85% VMA : 4'42/km | 80% VMA : 5'00/km | 75% VMA : 5'20/km
70% VMA : 5'43/km | 65% VMA : 6'09/km | 60% VMA : 6'40/km

SEMAINE 01

30 mars au 5 avril

SEMAINE 02

6 au 12 avril

SEMAINE 03

13 au 19 avril

SEMAINE 04

20 au 26 avril

SEMAINE 05

27 avril au 3 mai

SEMAINE PRÉPARATOIRE

SÉANCE 1 : LUNDI

12km de footing en aisance
respiratoire à 60% VMA (soit à 6'40/km)

SÉANCE 2 : MARDI

10km de footing en aisance
respiratoire entre 60% et 65% VMA
(soit entre 6'09/km et 6'40/km)

SÉANCE 3 : JEUDI

SÉANCE DE GROUPE
20min d'échauffement +
25 répétitions de 200m entre 95% et
100% VMA (soit entre 4'00/km et
4'13/km)

Récupération active de 100m entre
les répétitions
10min de retour au calme

SÉANCE 4 : SAMEDI

14km d'endurance dont 8km à 60%
VMA (soit à 6'40/km) et 6km à 70%
VMA (soit à 5'43/km)

CYCLE 1 : TRAVAIL SPÉCIFIQUE

SÉANCE 1 : LUNDI

SÉANCE DE GROUPE
20min d'échauffement +
20 répétitions de 300m entre 92%
et 96% de VMA (soit entre 4'10/km et
4'21/km)
Récupération active de 100m entre
les 300m
10min de retour au calme

SÉANCE 2 : MARDI

14km d'endurance à 60% VMA (soit
à 6'40/km)

SÉANCE 3 : JEUDI

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

16km d'endurance dont 10km à 60%
VMA (soit à 6'40/km) et 6km à 70%
VMA (soit à 5'43/km)

SÉANCE 1 : LUNDI

SÉANCE DE GROUPE
20min d'échauffement +
4 répétitions de 2000m entre 75%
et 80% VMA (soit entre 5'00/km et
5'20/km)
Récupération active de 400m entre
les répétitions
10min de retour au calme

SÉANCE 2 : MARDI

12km d'endurance à 60% VMA (soit
à 6'40/km)

SÉANCE 3 : JEUDI

15km d'endurance dont 5km à 60%
VMA (soit à 6'40/km), 5km à 65%
VMA (soit à 6'09/km et 5km à 70%
VMA (soit à 5'43/km)

SÉANCE 4 : SAMEDI

18km d'endurance dont 10km à 60%
VMA (soit à 6'40/km) et 8km à 70%
VMA (soit à 5'43/km)

SÉANCE 1 : LUNDI

SÉANCE DE GROUPE
20min d'échauffement +
16 répétitions de 400m entre 90% et
95% VMA (soit entre 4'13/km et
4'27/km)
Récupération active de 200m entre
les répétitions
10min de retour au calme

SÉANCE 2 : MARDI

13km d'endurance à 60% VMA (soit
à 6'40/km)

SÉANCE 3 : JEUDI

20min d'échauffement +
3min/4min/5min/6min/5min/4min/
3min entre 80% et 85% VMA (soit
entre 4'42/km et 5'00/km)
Récupération active de la moitié du
temps de travail entre les répétitions
10min de retour au calme

SÉANCE 4 : SAMEDI

21km d'endurance dont 11km à 65%
VMA (soit à 6'09/km) et 10km à 70%
VMA (soit à 5'43/km)

SÉANCE 1 : LUNDI

5km d'endurance dont 5km à 60%
VMA (soit à 6'40/km), 5km à 65%
VMA (soit à 6'09/km et 5km à 70%
VMA (soit à 5'43/km)

SÉANCE 2 : MARDI

13km d'endurance à 60% VMA (soit
à 6'40/km)

SÉANCE 3 : VENDREDI

SÉANCE DE GROUPE
20min d'échauffement +
3 répétitions de 3000m entre 75% et
80% VMA (soit entre 5'00/km et
5'20/km)
Récupération active de 400m entre
les répétitions
10min de retour au calme

SÉANCE 4 : SAMEDI

20km d'endurance dont 10km à
60% VMA (soit à 6'40/km), 5km à
65% VMA (soit à 6'09/km) et 6km à
70% VMA (soit à 5'43/km)

PLAN D'ENTRAÎNEMENT MARATHON SUR 10 SEMAINES

OBJECTIF : 3H45 | VMA INDICATIVE : 15KM/H
3 à 4 entraînements par semaine
VITESSE ET ALLURE MOYENNE CIBLE
11,3 km/h soit 5'20/km



ALLURES DE TRAVAIL

100% VMA : 4'00/km | 95% VMA : 4'13/km | 90% VMA : 4'27/km
85% VMA : 4'42/km | 80% VMA : 5'00/km | 75% VMA : 5'20/km
70% VMA : 5'43/km | 65% VMA : 6'09/km | 60% VMA : 6'40/km

SEMAINE 06

4 au 10 mai

SEMAINE 07

11 au 17 mai

SEMAINE 08

18 au 24 mai

SEMAINE 09

25 au 31 mai

SEMAINE 10

1er au 7 juin

CYCLE 2 : TRAVAIL SPÉCIFIQUE

SÉANCE 1 : LUNDI

16km d'endurance dont 10km à 60% VMA (soit à 6'40/km) et 6km à 70% VMA (soit à 5'43/km)

SÉANCE 2 : MARDI

13km d'endurance à 60% VMA (soit à 6'40/km)

SÉANCE 3 : JEUDI

SÉANCE DE GROUPE

20min d'échauffement +
3 répétitions de 2000m entre 70% et 75% VMA (soit entre 5'20/km et 5'43/km)

Récupération active de 400m entre les répétitions
10min de retour au calme

SÉANCE 4 : SAMEDI

26km d'endurance dont 10km à 60% VMA (soit à 6'40/km), 10km à 65% VMA (soit à 6'09/km) et 6km à 70% VMA (soit à 5'43/km)

SÉANCE 1 : LUNDI

16km d'endurance dont 6km à 60% VMA (soit à 6'40/km), 5km à 65% VMA (soit à 6'09/km) et 5km à 75% VMA (soit à 5'20/km)

SÉANCE 2 : MARDI

14km d'endurance à 60% VMA (soit à 6'40/km)

SÉANCE 3 : JEUDI

SÉANCE DE GROUPE

20min d'échauffement +
2 répétitions de 2000m entre 75% et 80% VMA (soit entre 5'00/km et 5'20/km)

Récupération active de 400m entre les répétitions
10min de retour au calme

SÉANCE 4 : SAMEDI

30km d'endurance dont 10km à 60% VMA (soit à 6'40/km), 10km à 65% VMA (soit à 6'09/km) et 10km entre 65% et 70% VMA (soit entre 5'43/km et 6'09/km)

SÉANCE 1 : LUNDI

20min d'échauffement +
15 répétitions de 500m entre 80% et 85% VMA (soit entre 4'42/km et 5'00/km)

Récupération active de 300m entre les répétitions
10min de retour au calme

SÉANCE 2 : MARDI

16km d'endurance à 60% VMA (soit à 6'40/km)

SÉANCE 3 : JEUDI

SÉANCE DE GROUPE

20min d'échauffement +
10000m + 3000m entre 70% et 75% de VMA (soit entre 5'20/km et 5'43/km)

Récupération de 4min entre les 10000m et le 3000m
10min de retour au calme

SÉANCE 4 : SAMEDI

25km d'endurance dont 10km à 60% VMA (soit à 6'40/km), 10km à 65% VMA (soit à 6'09/km) et 5km à 70% VMA (soit à 5'43/km)

SÉANCE 1 : LUNDI

14km d'endurance dont 10km à 60% VMA (soit à 6'40/km) et 4km à 65% VMA (soit à 6'09/km)

SÉANCE 2 : JEUDI

SÉANCE DE GROUPE

20min d'échauffement +
5000m + 2000m entre 70% et 75% de VMA (soit entre 5'20/km et 5'43/km)

Récupération active de 400m entre le 5000m et le 2000m
10min de retour au calme

SÉANCE 3 : SAMEDI

15km d'endurance à 65% VMA (soit à 6'09/km)

SEMAINE DE COURSE

SÉANCE 1 : LUNDI

SÉANCE DE GROUPE

10km d'endurance à 60% VMA (soit à 6'40/km) + 10 répétitions de 1min entre 80% et 85% VMA (soit entre 4'42/km et 5'00/km)

Récupération active de 1min entre les répétitions

SÉANCE 2 : JEUDI

8km d'endurance à 60% VMA (soit à 6'40/km) + 2 répétitions de 1000m à allure cible (soit à 4'16/km)

SÉANCE 3 : DIMANCHE - JOUR J

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