

PLAN D'ENTRAÎNEMENT MARATHON SUR 10 SEMAINES

OBJECTIF : 4H30 | VMA INDICATIVE : 12,5KM/H
3 à 4 entraînements par semaine
VITESSE ET ALLURE MOYENNE CIBLE
9,4 km/h soit 6'24/km



ALLURES DE TRAVAIL
100% VMA : 4'48/km | 95% VMA : 5'03/km | 90% VMA : 5'20/km
85% VMA : 5'39/km | 80% VMA : 6'00/km | 75% VMA : 6'24/km
70% VMA : 6'51/km | 65% VMA : 7'23/km | 60% VMA : 8'00/km

SEMAINE 01

SEMAINE PRÉPARATOIRE

SÉANCE 1 : LUNDI

50min de footing en aisance respiratoire à 60% VMA (soit à 8'00/km)

SÉANCE 2 : MERCREDI

20min d'échauffement + 2 blocs de 8 répétitions de 200m entre 95% et 100% de VMA (soit entre 4'48/km et 5'03/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 8'00/km)

SEMAINE 02

SÉANCE 1 : LUNDI

20min d'échauffement + 2 blocs de 6 répétitions de 300m entre 95% et 100% de VMA (soit entre 4'48/km et 5'03/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 8'00/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 8'00/km)

SEMAINE 03

SÉANCE 1 : LUNDI

15km d'endurance à 60% VMA (soit à 8'00/km)

SÉANCE 2 : MERCREDI

SÉANCE DE GROUPE
20min d'échauffement + 4 répétitions de 2000m entre 75% et 80% VMA (soit entre 6'00/km et 6'24/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 8'00/km)

SÉANCE 4 : SAMEDI

16km d'endurance dont 10km à 60% VMA (soit à 8'00/km) et 6km à 65% VMA (soit à 7'23/km)

SEMAINE 04

SÉANCE 1 : LUNDI

20min d'échauffement + 14 répétitions de 400m entre 90% et 95% VMA (soit entre 5'03/km et 5'20/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 7'23/km) et 8km à 70% VMA (soit à 6'51/km)

SÉANCE 3 : VENDREDI

20min d'échauffement + 3min/4min/5min/6min/5min/4min/3min entre 80% et 85% VMA (soit entre 5'39/km et 6'00/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 8'00/km)

SEMAINE 05

SÉANCE 1 : LUNDI

15km d'endurance à 65% VMA (soit à 7'23/km)

SÉANCE 2 : MERCREDI

SÉANCE SUPPLÉMENTAIRE
13km d'endurance à 60% VMA (soit à 8'00/km)

SÉANCE 3 : VENDREDI

SÉANCE DE GROUPE
20min d'échauffement + 3 répétitions de 3000m entre 75% et 80% VMA (soit entre 6'00/km et 6'24/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 8'00/km), 5km à 65% VMA (soit à 7'23/km) et 5km aux sensations

PLAN D'ENTRAÎNEMENT MARATHON SUR 10 SEMAINES

OBJECTIF : 4H30 | VMA INDICATIVE : 12,5KM/H
3 à 4 entraînements par semaine
VITESSE ET ALLURE MOYENNE CIBLE
9,4 km/h soit 6'24/km



ALLURES DE TRAVAIL
100% VMA : 4'48/km | 95% VMA : 5'03/km | 90% VMA : 5'20/km
85% VMA : 5'39/km | 80% VMA : 6'00/km | 75% VMA : 6'24/km
70% VMA : 6'51/km | 65% VMA : 7'23/km | 60% VMA : 8'00/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 8'00/km) et 6km à 65% VMA (soit à 7'23/km)/km)

SÉANCE 2 : MERCREDI

SÉANCE DE GROUPE

20min d'échauffement +
3 répétitions de 4000m entre 70% et 75% VMA (soit entre 6'24/km et 7'51/km)

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

SÉANCE 3 : VENDREDI

SÉANCE DE GROUPE

13km d'endurance à 60% VMA (soit à 8'00/km)

SÉANCE 4 : SAMEDI

25km d'endurance entre 60% et 65% VMA (soit entre 7'23/km et 8'00/km)

SÉANCE 1 : LUNDI

16km d'endurance à 60% VMA (soit à 8'00/km)

SÉANCE 2 : MERCREDI

20min d'échauffement +
2 répétitions de 5000m entre 70% et 75% VMA (soit entre 6'24/km et 6'51/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 8'00/km)

SÉANCE 4 : SAMEDI

SÉANCE DE GROUPE

Sortie collective avec les meneurs d'allure. Allonger la sortie pour arriver en tout à 30km d'endurance dont 10km à 60% VMA (soit à 8'00/km), 10km à 65% VMA (soit à 7'23/km) et 10km entre 65% et 70% VMA (soit entre 6'51/km et 7'23/km)

SÉANCE 1 : LUNDI

20min d'échauffement +
14 répétitions de 500m entre 80% et 85% VMA (soit entre 5'39/km et 6'00/km)

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

SÉANCE 2 : MERCREDI

SÉANCE DE GROUPE

20min d'échauffement +
10000m + 3000m entre 70% et 75% de VMA (soit entre 6'24/km et 6'51/km)

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

SÉANCE 3 : VENDREDI

16km d'endurance à 60% VMA (soit à 8'00/km)

SÉANCE 4 : SAMEDI

SÉANCE SUPPLÉMENTAIRE

14km d'endurance à 60% VMA (soit à 8'00/km)

SÉANCE 1 : LUNDI

14km d'endurance dont 10km à 60% VMA (soit à 8'00/km) et 4km à 65% VMA (soit à 7'23/km)

SÉANCE 2 : VENDREDI

SÉANCE DE GROUPE

20min d'échauffement +
5000m + 2000m entre 70% et 75% de VMA (soit entre 6'24/km et 6'51/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 7'23/km)

SÉANCE 1 : MERCREDI

10km d'endurance à 60% VMA (soit à 8'00/km)

SÉANCE 2 : DIMANCHE - JOUR J

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