

# PLAN D'ENTRAÎNEMENT MARATHON SUR 10 SEMAINES

**OBJECTIF : 4H00 | VMA INDICATIVE : 14KM/H**  
3 à 4 entraînements par semaine  
**VITESSE ET ALLURE MOYENNE CIBLE**  
10,5 km/h soit 5'41/km



**ALLURES DE TRAVAIL**  
100% VMA : 4'17/km | 95% VMA : 4'31/km | 90% VMA : 4'46/km  
85% VMA : 5'03/km | 80% VMA : 5'21/km | 75% VMA : 5'43/km  
70% VMA : 6'07/km | 65% VMA : 6'36/km | 60% VMA : 7'09/km

## SEMAINE 01

### SEMAINE PRÉPARATOIRE

#### SÉANCE 1 : LUNDI

50min de footing en aisance respiratoire à 60% VMA (soit à 7'09/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 4'17/km et 4'31/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 7'09/km)

## SEMAINE 02

#### SÉANCE 1 : LUNDI

20min d'échauffement +  
2 blocs de 6 répétitions de 300m entre 95% et 100% de VMA (soit entre 4'17/km et 4'31/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 7'09/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 7'09/km)

## SEMAINE 03

#### SÉANCE 1 : LUNDI

15km d'endurance à 60% VMA (soit à 7'09/km)

#### SÉANCE 2 : MERCREDI

**SÉANCE DE GROUPE**  
20min d'échauffement +  
4 répétitions de 2000m entre 75% et 80% VMA (soit entre 5'21/km et 5'43/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 7'09/km)

#### SÉANCE 4 : SAMEDI

16km d'endurance dont 10km à 60% VMA (soit à 7'09/km) et 6km à 65% VMA (soit à 6'36/km)

## SEMAINE 04

#### SÉANCE 1 : LUNDI

20min d'échauffement +  
14 répétitions de 400m entre 90% et 95% VMA (soit entre 4'31/km et 4'46/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 6'36/km) et 8km à 70% VMA (soit à 6'07/km)

#### SÉANCE 3 : VENDREDI

**SÉANCE DE GROUPE**  
20min d'échauffement +  
3min/4min/5min/6min/5min/4min/3min entre 80% et 85% VMA (soit entre 5'03/km et 5'21/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 7'09/km)

## SEMAINE 05

#### SÉANCE 1 : LUNDI

15km d'endurance à 65% VMA (soit à 6'36/km)

#### SÉANCE 2 : MERCREDI

20min d'échauffement +  
3 répétitions de 3000m entre 75% et 80% VMA (soit entre 5'21/km et 5'43/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 7'09/km)

#### SÉANCE 4 : SAMEDI

20km d'endurance dont 10km à 60% VMA (soit à 7'09/km), 5km à 65% VMA (soit à 6'36/km) et 5km aux sensations

# PLAN D'ENTRAÎNEMENT MARATHON SUR 10 SEMAINES

**OBJECTIF : 4H00 | VMA INDICATIVE : 14KM/H**  
3 à 4 entraînements par semaine  
**VITESSE ET ALLURE MOYENNE CIBLE**  
10,5 km/h soit 5'41/km



**ALLURES DE TRAVAIL**  
100% VMA : 4'17/km | 95% VMA : 4'31/km | 90% VMA : 4'46/km  
85% VMA : 5'03/km | 80% VMA : 5'21/km | 75% VMA : 5'43/km  
70% VMA : 6'07/km | 65% VMA : 6'36/km | 60% VMA : 7'09/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 7'09/km) et 6km à 65% VMA (soit à 6'36/km)

#### SÉANCE 2 : MERCREDI

20min d'échauffement +  
3 répétitions de 4000m entre 70% et 75% VMA (soit entre 5'43/km et 6'07/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 7'09/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 6'36/km et 7'09/km)

#### SÉANCE 1 : LUNDI

16km d'endurance à 60% VMA (soit à 7'09/km)

#### SÉANCE 2 : MERCREDI

20min d'échauffement +  
2 répétitions de 5000m entre 70% et 75% VMA (soit entre 5'43/km et 6'07/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 7'09/km)

#### SÉANCE 4 : SAMEDI

30km d'endurance dont 10km à 60% VMA (soit à 7'09/km), 10km à 65% VMA (soit à 6'36/km) et 10km entre 65% et 70% VMA (soit entre 6'07/km et 6'36/km)

#### SÉANCE 1 : LUNDI

20min d'échauffement +  
14 répétitions de 500m entre 80% et 85% VMA (soit entre 5'03/km et 5'21/km)  
Récupération active de 300m entre les répétitions  
10min de retour au calme

#### SÉANCE 2 : MERCREDI

16km d'endurance à 60% VMA (soit à 7'09/km)

#### SÉANCE 3 : VENDREDI

**SÉANCE DE GROUPE**  
20min d'échauffement +  
10000m + 3000m entre 70% et 75% de VMA (soit entre 5'43/km et 6'07/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 7'09/km)

#### SÉANCE 1 : LUNDI

14km d'endurance dont 10km à 60% VMA (soit à 7'09/km) et 4km à 65% VMA (soit à 6'36/km)

#### SÉANCE 2 : MERCREDI

**SÉANCE DE GROUPE**  
20min d'échauffement +  
5000m + 2000m entre 70% et 75% de VMA (soit entre 5'43/km et 6'07/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 6'36/km)

#### SÉANCE 1 : MERCREDI

10km d'endurance à 60% VMA (soit à 7'09/km)

#### SÉANCE 2 : DIMANCHE - JOUR J

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