

PLAN D'ENTRAÎNEMENT MARATHON SUR 10 SEMAINES

OBJECTIF : 4H45 | VMA INDICATIVE : 12KM/H
3 à 4 entraînements par semaine
VITESSE ET ALLURE MOYENNE CIBLE
8,9 km/h soit 6'45/km



ALLURES DE TRAVAIL
100% VMA : 5'00/km | 95% VMA : 5'16/km | 90% VMA : 5'33/km
85% VMA : 5'53/km | 80% VMA : 6'15/km | 75% VMA : 6'40/km
70% VMA : 7'09/km | 65% VMA : 7'42/km | 60% VMA : 8'20/km

SEM AINE 01 SEM AINE 02 SEM AINE 03 SEM AINE 04 SEM AINE 05

SEM AINE PRÉPARATOIRE

SÉANCE 1 : LUNDI

50min de footing en aisance respiratoire à 60% VMA (soit à 8'20/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 5'00/km et 5'16/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 8'20/km)

CYCLE 1 : TRAVAIL SPÉCIFIQUE

SÉANCE 1 : LUNDI

20min d'échauffement +
2 blocs de 6 répétitions de 300m entre 95% et 100% de VMA (soit entre 5'00/km et 5'16/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 8'20/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 8'20/km)

SÉANCE 1 : LUNDI

15km d'endurance à 60% VMA (soit à 8'20/km)

SÉANCE 2 : MERCREDI

SÉANCE DE GROUPE
20min d'échauffement +
4 répétitions de 2000m entre 75% et 80% VMA (soit entre 6'15/km et 6'40/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 8'20/km)

SÉANCE 4 : SAMEDI

16km d'endurance dont 10km à 60% VMA (soit à 8'20/km) et 6km à 65% VMA (soit à 7'42/km)

SÉANCE 1 : LUNDI

20min d'échauffement +
14 répétitions de 400m entre 90% et 95% VMA (soit entre 5'16/km et 5'33/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 7'42/km) et 8km à 70% VMA (soit à 7'09/km)

SÉANCE 3 : VENDREDI

SÉANCE DE GROUPE
20min d'échauffement +
3min/4min/5min/6min/5min/4min/3min entre 80% et 85% VMA (soit entre 5'53/km et 6'15/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 8'20/km)

SÉANCE 1 : LUNDI

15km d'endurance à 65% VMA (soit à 7'42/km)

SÉANCE 2 : MERCREDI

20min d'échauffement +
3 répétitions de 3000m entre 75% et 80% VMA (soit entre 6'15/km et 6'40/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 8'20/km)

SÉANCE 4 : SAMEDI

20km d'endurance dont 10km à 60% VMA (soit à 8'20/km), 5km à 65% VMA (soit à 7'42/km) et 5km aux sensations

PLAN D'ENTRAÎNEMENT MARATHON SUR 10 SEMAINES

OBJECTIF : 4H45 | VMA INDICATIVE : 12KM/H
3 à 4 entraînements par semaine
VITESSE ET ALLURE MOYENNE CIBLE
8,9 km/h soit 6'45/km



ALLURES DE TRAVAIL

100% VMA : 5'00/km | 95% VMA : 5'16/km | 90% VMA : 5'33/km
85% VMA : 5'53/km | 80% VMA : 6'15/km | 75% VMA : 6'40/km
70% VMA : 7'09/km | 65% VMA : 7'42/km | 60% VMA : 8'20/km

SEMAINE 06

SEMAINE 07

SEMAINE 08

SEMAINE 09

SEMAINE 10

CYCLE 2 : TRAVAIL SPÉCIFIQUE

SÉANCE 1 : LUNDI

16km d'endurance dont 10km à 60% VMA (soit à 8'20/km) et 6km à 65% VMA (soit à 7'42/km)

SÉANCE 2 : MERCREDI

20min d'échauffement +
3 répétitions de 4000m entre 70% et 75% VMA (soit entre 6'40/km et 7'09/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 8'20/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 7'42/km et 8'20/km)

SÉANCE 1 : LUNDI

16km d'endurance à 60% VMA (soit à 8'20/km)

SÉANCE 2 : MERCREDI

20min d'échauffement +
2 répétitions de 5000m entre 70% et 75% VMA (soit entre 6'40/km et 7'09/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 8'20/km)

SÉANCE 4 : SAMEDI

30km d'endurance dont 10km à 60% VMA (soit à 8'20/km), 10km à 65% VMA (soit à 7'42/km) et 10km entre 65% et 70% VMA (soit entre 7'09/km et 7'42/km)

SÉANCE 1 : LUNDI

20min d'échauffement +
14 répétitions de 500m entre 80% et 85% VMA (soit entre 5'53/km et 6'15/km)
Récupération active de 300m entre les répétitions
10min de retour au calme

SÉANCE 2 : MERCREDI

16km d'endurance à 60% VMA (soit à 8'20/km)

SÉANCE 3 : VENDREDI

SÉANCE DE GROUPE
20min d'échauffement +
10000m + 3000m entre 70% et 75% de VMA (soit entre 6'40/km et 7'09/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 8'20/km)

SÉANCE 1 : LUNDI

14km d'endurance dont 10km à 60% VMA (soit à 8'20/km) et 4km à 65% VMA (soit à 7'42/km)

SÉANCE 2 : MERCREDI

SÉANCE DE GROUPE
20min d'échauffement +
5000m + 2000m entre 70% et 75% de VMA (soit entre 6'40/km et 7'09/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 7'42/km)

SEMAINE DE COURSE

SÉANCE 1 : MERCREDI

10km d'endurance à 60% VMA (soit à 8'20/km)

SÉANCE 2 : DIMANCHE - JOUR J

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