Plan d'entraînement MARATHON sur 12 SEMAINES

Entraineur : Caroline DELORD
carocoachingcourse@gmail.com
feuille-de-route.com

VMA : **17**
4 séances par semaine

Temps estimé entre 03:10 h et 03:24 h

Allure spécifique (AS42)	13,26	km/h	4:31	min/km
Allure spécifique (AS21)	14,28	km/h	4:12	min/km
Allure spécifique (AS10)	14,96	km/h	4:00	min/km

Ce plan s'adresse à des coureurs **expérimentés sur semi-marathon avec un chrono inférieur ou égal à 1 h 35**, et s'entraînant **3 à 4 fois par semaine** régulièrement dans l'année.
Pré-requis : Etre habitué au travail de développement de la VMA et aux sorties longues de 1 h 40. VMA d'au moins 16 km/h
L'allure spécifique marathon travaillée est volontairement très légèrement supérieure à l'allure visée le jour J.
Intégrer 15 à 30 minutes de renfo/gainage chaque semaine sera très bénéfique.

Légende	
LD : accélération sur une ligne droite de 10- 15 secondes	EF : endurance fondamentale
AS10/AS21/AS42 : allure spécifique 10 km, semi et marathon	RAC : retour au calme
	ECH : échauffement

	Sortie intégrant de l'allure spécifique marathon		Endurance
	Sortie intégrant de la VMA extensive		Sortie intégrant de la VMA intensive

	Semaine 1 : découverte des allures		**Allure travail cible**	
1	Footing sur terrain vallonné. **Totale aisance respiratoire**	1 h 15	10,2 km/h	5:52 min/km
2	ECH + educatifs + 3 LD. Puis **10 x 1'/1'**. RAC	1 h	17,34 km/h	3:27 min/km
3	Footing **EF**	1 h 10	11,05 km/h	5:25 min/km
4	ECH + éducatifs + 3 LD. **3 x 2 km AS42 r4'**. RAC	1 h 30	13,43 km/h	4:28 min/km

	Semaine 2 : augmentation progressive de la charge		**Allure travail cible**	
1	ECH + educatifs + 3 LD. Puis **2 x (12 x 20"/20") r3'**. RAC	1 h 05	17,34 km/h	3:27 min/km
2	Sortie sur bitume en **totale aisance respiratoire**	1 h 15	11,05 km/h	5:25 min/km
3	Sortie avec ECH + éducatifs. Puis **9 x 2' r2'**. RAC	1 h 15	16,15 km/h	3:42 min/km
4	Sortie longue en **EF**	1 h 45	11,05 km/h	5:25 min/km

	Semaine 3 : charge d'entraînement importante		**Allure travail cible**	
1	Footing en **totale aisance respiratoire** sur terrain vallonné	1 h 15	10,2 km/h	5:52 min/km
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis **2 x (6 x 200 r40") r3**'. RAC	1 h 10	17,85 km/h	3:21 min/km
2	Footing **EF**	1 h 25	11,05 km/h	5:25 min/km
3	Sortie longue EF avec bloc **3 x 3000 AS42 r4'**	2 h	13,43 km/h	4:28 min/km

	Semaine 4 : assimilation de la charge		**Allure travail cible**	
1	Footing **EF**	45'	11,05 km/h	5:25 min/km
2	Footing avec **8 x 30"/30"**	55'	17,51 km/h	3:25 min/km
3	Footing sur terrain vallonné en **totale aisance respiratoire**	45'	10,2 km/h	5:52 min/km
4	Footing avec **3 x 10' AS42 r3'**	1 h 15	13,43 km/h	4:28 min/km

Plan d'entraînement MARATHON sur 12 SEMAINES

Entraineur : Caroline DELORD
carocoachingcourse@gmail.com
feuille-de-route.com

	Semaine 5 : charge d'entraînement importante		Allure travail cible	
1	Footing **EF**	1 h 15	11,05 km/h	5:25 min/km
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis **4 x (3' - 2') r1' et r3'**. RAC	1 h 15	15,81 km/h	3:47 min/km
3	Footing **EF**	1 h 30	11,05 km/h	5:25 min/km
4	Sortie longue avec **4000 - 3000 - 2000 - 1000 AS42 r4'**	2 h	13,43 km/h	4:28 min/km

	Semaine 6 : charge d'entraînement importante		Allure travail cible	
1	Footing en **totale aisance respiratoire** sur terrain vallonné	1 h 20	10,2 km/h	5:52 min/km
2	ECH + éducatifs, puis **3x400 r1'30, 4x300 r1'15, 5x200 r45" + RAC**	1 h 05	16,49 km/h	3:38 min/km
3	Sortie sur route en **EF**	1 h 35	11,05 km/h	5:25 min/km
4	Sortie longue avec **2000 - 4000 - 4000 - 2000 AS42** r4'. RAC	2 h 15	13,43 km/h	4:28 min/km

	Semaine 7 : charge d'entraînement maximale		Allure travail cible	
1	Sortie en **EF**	1 h 15	11,05 km/h	5:25 min/km
2	Footing avec ECH + **2 x (5 x 1'30/1')** r3' entre les blocs. RAC	1 h 20	16,15 km/h	3:42 min/km
3	Sortie en **EF**	1 h 40	11,05 km/h	5:25 min/km
4	Sortie longue avec EF avec **2 x 30' AS42 r3' au bout de 1 h**	2 h 30	13,43 km/h	4:28 min/km

	Semaine 8 : assimilation de la charge		Allure travail cible	
1	Footing en **EF**	50'	11,05 km/h	5:25 min/km
2	Sortie 1 h avec **15 dernières minutes AS42**	1 h	13,43 km/h	4:28 min/km
3	**Footing en EF sur terrain vallonné**, avec 5 LD de 10"	50'	10,2 km/h	5:52 min/km
3	Pyramide **1'/2'/3'/4'/4'/3'/2'/1'** récup moitié temps d'effort	1 h 10	100 % VMA à AS10	

	Semaine 9 : grosse charge d'entraînement		Allure travail cible	
1	Footing en **EF**	1 h 20	11,05 km/h	5:25 min/km
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis **2 x (5 x 250 r50") r3**'. RAC	1 h	17 km/h	3:31 min/km
3	Footing en **EF**	1 h 40	11,05 km/h	5:25 min/km
4	ECH + 3 LD.Puis **3 x (3500 AS42 r2' puis 1000 AS21) r4'**	2 h 20	AS42 et AS21	

	Semaine 10 : allègement progressif		Allure travail cible	
1	Footing sur terrain vallonné en **totale aisance respiratoire**	1 h 20	10,2 km/h	5:52 min/km
2	ECH + educatifs + 3 LD. Puis **2 x (4 x 2' r1'15)** r3'. RAC	1 h	16,15 km/h	3:42 min/km
3	Footing à plat sur bitume en **EF**	1 h 15	11,05 km/h	5:25 min/km
4	Sortie longue sur route **EF avec 3 x 10' AS42 r3'**	1 h 40	13,43 km/h	4:28 min/km

Plan d'entraînement MARATHON sur 12 SEMAINES

Entraineur : Caroline DELORD
carocoachingcourse@gmail.com
feuille-de-route.com

	Semaine 11 : allègement progressif			Allure travail cible	
1	Footing en **EF**	50'		11,05 km/h	5:25 min/km
2	ECH + educatifs + 3 LD. Puis **4 x 1'/1', 8 x 30"/30"** + RAC	50'		17,34 km/h	3:27 min/km
3	Footing sur terrain plat **EF**	1 h		11,05 km/h	5:25 min/km
4	ECH puis **4 x 1500 AS42 r3'**. RAC	1 h 15		13,43 km/h	4:28 min/km

	Semaine 12 : régénération et compétition			Allure travail cible	
1	Footing en EF avec **dernier km AS42 en rappel d'allure**	35'		13,43 km/h	4:28 min/km
2	Footing avec **6 x 30"/40"**	30'		11,05 km/h	5:25 min/km
3	Footing avec 3 LD	20'		11,05 km/h	5:25 min/km
4	Echauffement très lent avant la course en **EF très cool**	10'		10,2 km/h	5:52 min/km