Plan d'entraînement MARATHON sur 12 SEMAINES

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

VMA : **20,5**
5 séances par semaine

Temps estimé entre	**02:36 h**	**et**	**02:46 h**
Allure spécifique (AS42)	16,4 km/h		3:39 min/km
Allure spécifique (AS21)	17,43 km/h		3:26 min/km
Allure spécifique (AS10)	18,45 km/h		3:15 min/km

Ce plan s'adresse à des coureurs **expérimentés sur semi-marathon avec un chrono inférieur ou égal à 1 h 30**, et s'entraînant **4 à 5 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 50. VMA d'au moins 17 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		EF : endurance fondamentale	
LD : accélération sur une ligne droite de 10- 15 secondes		RAC : retour au calme	
AS10/AS21/AS42 : allure spécifique 10 km, semi et marathon		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	12,3 km/h	4:52 min/km
2	ECH + educatifs + 3 LD. Puis **10 x 1'/1'**. RAC		1 h	20,91 km/h	2:52 min/km
3	Footing **EF**		1 h	13,33 km/h	4:30 min/km
4	ECH + educatifs + 3 LD. **3 x 2 km AS42 r4'**. RAC		1 h 30	16,4 km/h	3:39 min/km
5	Sortie en EF sur bitume		1 h	12,3 km/h	4:52 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	20,91 km/h	2:52 min/km
2	Sortie sur bitume en **totale aisance respiratoire**		1 h 15	13,33 km/h	4:30 min/km
3	Sortie avec ECH + educatifs. Puis **9 x 2' r2'**. RAC		1 h 05	19,48 km/h	3:04 min/km
4	Sortie longue en **EF**		1 h 45	12,92 km/h	4:38 min/km
5	Sortie avec 2 x 10' AS42		1 h 10	16,61 km/h	3:36 min/km

*

	Semaine 3 : charge d'entraînement importante			**Allure travail cible**	
1	Footing en **totale aisance respiratoire** sur terrain vallonné		1 h 15	12,3 km/h	4:52 min/km
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis **2 x (6 x 200 r40") r3**'. RAC		1 h 10	21,53 km/h	2:47 min/km
3	Footing **EF**		1 h 05	13,33 km/h	4:30 min/km
4	Sortie en **EF avec 5 lignes droites**		1 h 15	13,33 km/h	4:30 min/km
5	Sortie longue EF avec bloc **3 x 3000 AS42 r4'**		2 h 00	16,61 km/h	3:36 min/km

Plan d'entraînement MARATHON sur 12 SEMAINES

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

	Semaine 4 : assimilation de la charge		Allure travail cible
1	Footing **EF**	45'	13,33 km/h 4:30 min/km
2	Footing en EF	30'	13,33 km/h 4:30 min/km
3	Footing avec **8 x 30"/30"**	55'	21,12 km/h 2:50 min/km
4	Footing sur terrain vallonné en **totale aisance respiratoire**	50'	12,3 km/h 4:52 min/km
5	Footing avec **3 x 10' AS42 r3'**	1 h 15	16,61 km/h 3:36 min/km

	Semaine 5 : charge d'entraînement importante		Allure travail cible
1	Footing **EF**	1 h 15	13,33 km/h 4:30 min/km
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis **4 x (3' - 2') r1' et r3'**. RAC	1 h 15	19,48 km/h 3:04 min/km
3	Footing **EF**	1 h	12,3 km/h 4:52 min/km
4	Footing **EF**	1 h 30	13,33 km/h 4:30 min/km
5	Sortie longue avec **4000 - 3000 - 2000 - 1000 AS42 r4'**	2 h	16,61 km/h 3:36 min/km

	Semaine 6 : charge d'entraînement importante		Allure travail cible
1	Footing en **totale aisance respiratoire** sur terrain vallonné	1 h 20	12,3 km/h 4:52 min/km
2	ECH + éducatifs puis **3x400 r1', 4x300 r1', 5x200 r40"**	1 h 05	19,48 km/h 3:04 min/km
3	Sortie sur route en **EF**	1 h 35	12,3 km/h 4:52 min/km
4	Sortie longue avec **2000 - 4000 - 4000 - 2000 AS42** r4'. RAC	2 h 15	16,61 km/h 3:36 min/km
5	Sortie en EF	1 h 20	12,30 km/h 4:52 min/km

	Semaine 7 : charge d'entraînement maximale		Allure travail cible
1	Sortie en **EF**	1 h 15	12,92 km/h 4:38 min/km
2	Footing avec ECH + **2 x (5 x 1'30/1')** r3' entre les blocs. RAC	1 h 10	19,48 km/h 3:04 min/km
3	Sortie en **EF**	1 h 15	12,30 km/h 4:52 min/km
4	Sortie en **EF**	1 h 45	13,33 km/h 4:30 min/km
5	Sortie longue avec EF avec **2 x 30' AS42 r3' au bout de 1 h**	2 h 30	16,61 km/h 3:36 min/km

	Semaine 8 : assimilation de la charge		Allure travail cible
1	Footing en **EF**	50'	12,92 km/h 4:38 min/km
2	Footing en **EF**	35'	12,92 km/h 4:38 min/km
3	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis **(6 x 250 r50") r3**'. RAC	1 h	20,5 km/h 2:55 min/km
4	**Footing en EF sur terrain vallonné**, avec 5 LD de 10"	45'	12,3 km/h 4:52 min/km
5	Pyramide **1'/2'/3'/4'/4'/3'/2'/1'** récup moitié temps d'effort	1 h 20	100 % VMA à AS10

Plan d'entraînement MARATHON sur 12 SEMAINES

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

	Semaine 9 : grosse charge d'entraînement		Allure travail cible	
1	Footing avec **10 dernières minutes AS42**	1 h 20	16,61 km/h	3:36 min/km
2	Footing en **EF sur terrain vallonné**	1 h 15	12,3 km/h	4:52 min/km
3	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis **2 x (5 x 250 r50") r3**'. RAC	1 h 10	20,5 km/h	2:55 min/km
4	Footing en **EF**	1 h 40	13,33 km/h	4:30 min/km
5	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 en **EF**	1 h 15	13,33 km/h	4:30 min/km
2	ECH + educatifs + 3 LD. Puis **2 x (4 x 2' r1'15)** r3'. RAC	1 h	19,07 km/h	3:08 min/km
3	Footing à plat sur bitume en **EF**	1 h	13,33 km/h	4:30 min/km
4	Sortie longue sur route **EF avec 3 x 10' AS42 r3'**	1 h 40	16,61 km/h	3:36 min/km
5	Sortie sur route **EF en terrain vallonné**	1 h 10	12,3 km/h	4:52 min/km

	Semaine 11 : allègement progressif		Allure travail cible	
1	Footing en **EF**	50'	13,33 km/h	4:30 min/km
2	ECH + éducatifs + 3 LD. Puis **4 x 1'/1', 8 x 30"/30"** + RAC	50'	20,91 km/h	2:52 min/km
3	Footing en EF	30'	13,33 km/h	4:30 min/km
4	Footing sur terrain plat **EF**	1 h	13,33 km/h	4:30 min/km
5	ECH puis **4 x 1500 AS42 r3'**. RAC	1 h 15	16,61 km/h	3:36 min/km

	Semaine 12 : régénération et compétition		Allure travail cible	
1	Footing en EF avec **dernier km AS42 en rappel d'allure**	35'	16,61 km/h	3:36 min/km
2	Footing avec **6 x 30"/40"**	30'	20,5 km/h	2:55 min/km
3	Footing avec 3 LD	20'	13,33 km/h	4:30 min/km
4	Echauffement très lent avant la course en **EF très cool**	10'	12,3 km/h	4:52 min/km