

Plan d'entraînement 4 séances sur 13 semaines(*) pour un marathon

4 séances/semaine	1 séance de puissance aérobie ^[2] (VMA courte) ou 1h à 65-70% 1 séance d'endurance aérobie à 80-85% ^[1] de la VMA 1 séance longue ^[3] avec allure spécifique (allure marathon) 1 séance allure 1 (65-70% de la VMA)
-------------------	---

Contenus	Séances
<p style="text-align: center;"><u>CYCLE 1 :</u></p> <p>1 séance de puissance aérobie (VMA courte) 1 séance d'endurance aérobie à 80-85% de la VMA 1 séance longue avec allure spécifique (allure marathon) 1 séance allure 1 (65-70% de la VMA)</p>	<p><u>Semaine 1 :</u> VMA courte^[2] ou 1h allure 1 1h30 allure 1 dont 3x6' à 80-85%^[1] (rec :1'15") 1h30^[3] allure 1 dont 30' à vitesse marathon 1h allure 1</p> <p><u>Semaine 2 :</u> VMA courte ou 1h allure 1 1h30 allure 1 dont 3x8' à 80-85% (rec :1'15") 1h40 allure 1 dont 2x20' à vitesse marathon (rec : 1'15") 1h allure 1</p> <p><u>Semaine 3 :</u> VMA courte ou 1h allure 1 1h30 allure 1 dont 3x10' à 80-85% (rec :1'15") 1h50 allure 1 dont 2x25' à vitesse marathon (rec : 1'15") 1h allure 1</p> <p><u>Semaine 4 d'assimilation (allégée)</u> 1h15 allure 1 dont 3x6' à 80-85% (rec :1'15") 1h allure 1 1h30 allure 1</p>

<p style="text-align: center;"><u>CYCLE 2</u></p> <p>1 séance de puissance aérobie (VMA courte) 1 séance d'endurance aérobie à 80-85% de la VMA 1 séance longue avec allure spécifique (allure marathon) 1 séance allure 1 (65-70% de la VMA)</p>	<p><u>Semaine 5 :</u> VMA courte ou 1h allure 1 1h30 allure 1 dont 3x12' à 80-85% (rec : 1'30") 2h allure 1 dont 2x30' à vitesse marathon (rec : 1'30") 1h allure 1</p> <p><u>Semaine 6 :</u> VMA courte ou 1h allure 1 1h30 allure 1 dont 3x14' à 80-85% (rec : 1'30") 2h10 allure 1 dont 2x40' à vitesse marathon (rec : 1'30") 1h allure 1</p> <p><u>Semaine 7 :</u> VMA courte ou 1h allure 1 1h30 allure 1 dont 3x16' à 80-85% (rec : 1'30") 2h20 allure 1 dont 2x50' à vitesse marathon (rec : 1'30") 1h allure 1</p> <p><u>Semaine 8 d'assimilation (allégée)</u> 1h15 allure 1 dont 3x10' à 80-85% (rec : 1'30") 1h allure 1 1h30 allure 1</p>
<p style="text-align: center;"><u>CYCLE 3 :</u></p>	<p><u>Semaine 9 :</u> VMA courte ou 1h à 65-70% 1h30 dont 3x18' à 80-85% (rec : 1'45") 2h30 dont 3x20' à vitesse marathon (rec : 1'30") 1h à 65-70%</p> <p><u>Semaine 10 :</u> VMA courte ou 1h à 65-70% 1h30 dont 3x20' à 80-85% (rec : 1'45") 2h40 dont 3x25' à vitesse marathon (rec : 1'45") 1h à 65-70%</p> <p><u>Semaine 11 :</u> VMA courte ou 1h à 65-70% 1h30 dont 2x30' à 80-85% (rec : 1'45") 2h50 dont 3x30' à vitesse marathon (rec : 1'45") 1h à 65-70%</p>

<p><u>CYCLE 4 :</u> Relâchement</p>	<p><u>Semaine 12 :</u> Lundi : Repos Mardi : VMA courte (20x150m) ou 1h allure 1 Mercredi : Repos Jeudi : 1h allure 1 Vendredi : Repos Samedi : 50-1h allure1 Dimanche : 1h dont 2x15' allure marathon (rec : 1')</p> <p><u>Semaine 13 :</u> Lundi : Repos Mardi : 50' allure1 (finir par 15' allure marathon) Mercredi : Repos Jeudi : 40' allure1 (finir par 10-15' allure marathon) Vendredi : Repos Samedi : Repos Dimanche : Marathon</p>
--	---

Précautions d'emploi ☺

Ces plans d'entraînement mis à votre disposition gracieusement et gratuitement s'adressent à tous. C'est-à-dire à personne en particulier. On est dans du prêt à utiliser, pas dans du sur-mesure. Cela signifie que s'il ne vous correspond pas forcément, rien d'anormal.

Par exemple, pour un coureur confirmé, 2x5000m à VS 21 sera une séance difficile voire même très difficile. A l'inverse elle sera très facile pour un coureur débutant dont la vitesse spécifique sera celle de son allure de footing ou parfois même inférieure !

Si vous voulez un programme d'entraînement qui soit adapté à vos particularités et à vos contraintes sportives, familiales, professionnelles, il vous faut un plan sur-mesure et personnalisé et c'est par [ici](#) que ça se trouve.

Consignes particulières relatives au déroulement du plan d'entraînement

[1] : Commencer à 80% si l'on n'est pas habitué à ce type d'entraînement en endurance aérobie

[2] : La VMA courte n'est pas conseillée pour les coureurs n'ayant pas l'habitude de la pratiquer.

[3] : La durée des sorties longues est variable en fonction de la performance visée. En effet, on ne peut appliquer à un coureur qui va courir 3 heures, les mêmes exigences que celui qui va courir 4h ou plus. Pour connaître la durée de votre plus longue sortie (semaine 10 à S-3) appliquez la règle des 4/5. Par exemple, si votre objectif est 3h20 alors : $(200 \text{ minutes} \times 4) / 5 = 160$ soit une plus longue sortie de 2h40. Il suffit ensuite, comme dans le plan ci-dessus, de respecter une progression de 15' environ par semaine.

Il est fortement conseillé de suivre ce plan de [préparation spécifique](#) sur 13 semaines si on n'a pas eu la possibilité de mettre en œuvre un plan de [préparation générale](#) qui aurait permis de poser les fondations de ce plan spécifique. Ce qui permettra de mieux progressivement de s'adapter aux durées des sorties longues et à l'intensité des séances d'[EMA](#) (80-85%).

(*)13 semaines de préparation, ce n'est pas la durée idéale de répartition des macrocycles que je recommande car, dans un optique de laisser une phase de régénération suffisamment longue, cela ne laisse que 2 semaines de relâchement avec une dernière grosse semaine de charge à S-3.