

**Plan d'entraînement 4 séances sur 9 semaines(\*) pour un marathon**

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

Contenus	Séances
<p><b><u>CYCLE 1 :</u></b></p> <p>1 séance de puissance aérobique (VMA courte)            1 séance d'endurance aérobique à 80-85% de la VMA            1 séance longue avec allure spécifique (allure marathon)            1 séance allure1 (65-70% de la VMA)</p>	<p><u>Semaine 1 :</u>            VMA courte<sup>[2]</sup> ou 1h allure 1            1h30 allure 1 dont 3x10' à 80-85%<sup>[1]</sup> (rec :1'30)            1h45<sup>[3]</sup> 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 3x12' à 80-85% (rec :1'30)            2h 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 3x14' à 80-85% (rec :1'30)            2h15 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 3x10' à 80-85% (rec :1'30)            1h allure 1            1h30 allure 1</p>

<p><b><u>CYCLE 2</u></b> 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 allure1 (65-70% de la VMA)</p>	<p><b><u>Semaine 5 :</u></b> VMA courte ou 1h allure 1 1h30 allure 1 dont 3x16' à 80-85% (rec : 1'45) 2h30 allure 1 dont 2x30' à vitesse marathon (rec : 1'30) 1h allure 1</p> <p><b><u>Semaine 6 :</u></b> VMA courte ou 1h allure 1 1h30 allure 1 dont 3x18' à 80-85% ((rec : 2') 2h45 allure 1 dont 2x40' à vitesse marathon (rec : 1'30) 1h allure 1</p> <p><b><u>Semaine 7 :</u></b> VMA courte ou 1h allure 1 1h30 allure 1 dont 3x20' à 80-85% (rec : 2') 3h allure 1 dont 2x50' à vitesse marathon (rec : 1'30) 1h allure 1</p>
<p style="text-align: center;"><b><u>CYCLE 3 :</u></b> Relâchement</p>	<p><b><u>Semaine 9 :</u></b> <b>Lundi :</b> Repos <b>Mardi :</b> VMA courte (20x150m) ou 1h allure 1 <b>Mercredi :</b> Repos <b>Jeudi :</b> 1h allure 1 <b>Vendredi :</b> Repos <b>Samedi :</b> 50-1h allure1 <b>Dimanche :</b> 1h dont 2x15' allure marathon (rec : 1')</p> <p><b><u>Semaine 10 :</u></b> <b>Lundi :</b> Repos <b>Mardi :</b> 50' allure1 (finir par 15' allure marathon) <b>Mercredi :</b> Repos <b>Jeudi :</b> 40' allure1 (finir par 10-15' allure marathon) <b>Vendredi :</b> Repos <b>Samedi :</b> Repos <b>Dimanche :</b> <b>Marathon</b></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 9 semaines après un plan de [préparation générale](#) qui va permettre de poser les fondations de ce plan spécifique. Notamment en ce qui concerne la capacité à s'adapter aux durées des sorties longues et à l'intensité des séances d'[EMA](#) (80-85%).

(\*) 9 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.