

**Plan d'entraînement 4 séances sur 10 semaines pour un marathon**

4 séances/semaine	1 séance de puissance aérobie <sup>[2]</sup> (VMA courte) ou 1h à 65-70% 1 séance d'endurance aérobie 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 style="text-align: center;"><b><u>CYCLE 1 :</u></b></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 allure1 (65-70% de la VMA)</p>	<p><b><u>Semaine 1 :</u></b> 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><b><u>Semaine 2 :</u></b> 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><b><u>Semaine 3 :</u></b> 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><b><u>Semaine 4 d'assimilation (allégée)</u></b> 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></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 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><b><u>CYCLE 3 :</u></b> Relâchement</p>	<p><u>Semaine 8 :</u> VMA courte ou 1h allure 1 1h30 allure 1 dont 3x10' à 80-85% (rec : 2') 2h allure 1 dont 2x30' à vitesse marathon (rec : 1'30) 1h allure 1</p> <p><u>Semaine 9 :</u> <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><u>Semaine 10 :</u> <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 10 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%).