

Plan d'entraînement marathon 4 séances (14 semaines)

Précautions d'emploi et avertissement préalable

Ce programme mis à votre disposition gracieusement s'adresse, comme tous les plans génériques, à tous. C'est-à-dire à personne en particulier. Avec toutes les limites qu'implique les plans figés, collés sur le réfrigérateur. On est dans du prêt à utiliser, du « prêt-à-trotter » pas dans du sur-mesure. Cela signifie que s'il ne vous correspond pas totalement, c'est normal.

Vous noterez que les séances spécifiques sont déclinées en durée d'effort. Cela s'explique par le fait que le pourcentage de VMA utilisé en course est différent en fonction du niveau du coureur. Donc la capacité à soutenir cette vitesse, dans la durée, ne représente pas la même difficulté d'effort. Etablir un programme avec des distances identiques pour tous est une erreur fréquente. A éviter absolument.

Consignes particulières relatives au déroulement du plan d'entraînement

- Commencer à 80% si l'on n'est pas habitué aux séances [d'endurance aérobie](#) (EMA)
- La VMA courte n'est pas conseillée pour les coureurs n'ayant pas l'habitude de la pratiquer.
- 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 davantage. Pour connaître la durée de votre plus longue sortie (semaine 7 à S-3) appliquez [la règle des 4/5](#). Celles de ce plan ne sont donc données qu'à titre d'exemple et indicatif.

Décryptage des plans :

Chaque séance de fractionné débute par un échauffement de 20 à 30' à allure 1, complété par quelques accélérations progressives mais jamais à vitesse maximale. Elle se termine par un retour au calme de 5 à 10' à une allure de grand confort afin de récupérer.

L'allure 1 est une vitesse de confort respiratoire et gestuel complet. Vous devez être capable de soutenir une conversation avec un compagnon d'entraînement.

Les séances de VMA courte doivent être élaborées en durée, comme je le recommande dans [cet article de mon site internet](#).

La vitesse marathon correspond à la vitesse à laquelle vous espérez réaliser votre course, en prenant en compte les pauses et arrêts durant la course et qui varient selon le profil du coureur.

Il est fortement conseillé de suivre ce plan de [préparation spécifique](#) sur 14 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%).

Semaine 1 :

VMA courte ou 1h allure 1

3x6' à 80-85% (rec : 1'15")

1h30 allure 1 dont 4x10' à vitesse marathon (rec : 45")

1h allure 1

Semaine 2 :

VMA courte ou 1h allure 1
3x8' à 80-85% (rec : 1'20")
1h45 allure 1 dont 5x10' à vitesse marathon (rec : 45")
1h allure 1

Semaine 3 :

VMA courte ou 1h allure 1
3x10' à 80-85% (rec : 1'25")
2h allure 1 dont 6x10' à vitesse marathon (rec : 45")
1h allure 1

Semaine 4 d'assimilation (allégée)

3x6' à 80-85% (rec : 1'15")
1h allure 1
1h30 allure 1 dont 3x10' à vitesse marathon (rec : 45")

Semaine 5 :

VMA courte ou 1h allure 1
3x12' à 80-85% (rec : 1'30")
2h15 allure 1 dont 7x10' à vitesse marathon (rec : 45")
1h allure 1

Semaine 6 :

VMA courte ou 1h allure 1
3x14' à 80-85% (rec : 1'35")
2h30 allure 1 dont 8x10' à vitesse marathon (rec : 45")
1h allure 1

Semaine 7 :

VMA courte ou 1h allure 1
3x16' à 80-85% (rec : 1'40")
2h45 allure 1 dont 9x10' à vitesse marathon (rec : 45")
1h allure 1

Semaine 8 d'assimilation (allégée)

3x8' à 80-85% (rec : 1'30")
1h allure 1
1h30 allure 1 dont 4x10' à vitesse marathon (rec : 45")

Semaine 9 :

VMA courte ou 1h allure 1
3x18' à 80-85% (rec : 1'45")
3h allure 1 dont 10x10' à vitesse marathon (rec : 45")
1h à 65-70%

Semaine 10 :

VMA courte ou 1h allure 1
3x20' à 80-85% (rec : 1'45")
3h15 allure 1 dont 11x10' à vitesse marathon (rec : 45")
1h à 65-70%

Semaine 11 :

VMA courte ou 1h allure 1
2x30' à 80-85% (rec : 1'45")
3h30 allure 1 dont 12x10' à vitesse marathon (rec : 45")
1h à 65-70%

Semaine 12 :

VMA courte ou 1h allure 1
3x10' à 80-85% (rec : 1'15")
1h30 allure 1 dont 6x10' à vitesse marathon (rec : 45")
1h allure 1

Semaine 13 :

Lundi : Repos
Mardi : VMA courte ou 1h allure 1
Mercredi : Repos
Jeudi : 1h allure 1
Vendredi : Repos
Samedi : 50-1h allure1
Dimanche : 1h allure 1 dont 4x10' allure marathon (rec : 45")

Semaine 14 :

Lundi : Repos
Mardi : 50' allure 1 finir par 3x10' allure marathon (rec : 45")
Mercredi : Repos
Jeudi : 40' allure 1 finir par 2x10' allure marathon (rec : 45")
Vendredi : Repos
Samedi : Repos
Dimanche : **Marathon**

Et pourquoi n'auriez- vous pas votre plan d'entraînement sur-mesure et personnalisé ? Celui qui vous permettra de progresser avec les conseils d'un expert qui saura vous accompagner, vous conseiller, vous motiver. Le plan d'entraînement by Bruno Heubi, qu'est-ce que c'est ?

Ce qui va faire la qualité d'un plan d'entraînement, c'est d'abord et avant tout qu'il soit élaboré sur-mesure et parfaitement adapté aux spécificités du coureur. Mais ensuite, la mise en œuvre de chaque séance est primordiale pour l'efficacité du programme. C'est à ce moment qu'intervient l'analyse de l'expert. Non seulement il sait précisément ce que sont les objectifs de l'entraînement qu'il a prévu mais aussi et surtout, il connaît les critères qui vont lui permettre de savoir si l'athlète a atteint le but visé lors de la séance. C'est le suivi de l'entraînement qui permet cette analyse et va guider le coureur en le conseillant au mieux. Être suivi, c'est l'assurance de mettre dans le mille à chaque séance !

Prendre son plan d'entraînement, c'est ici : <https://www.brunoheubi.com/coaching-personnalise/>